

მეზღვემედი.

საოჯახო

წიგნი

1

საგამომცემლო ფირმა „სიახლე“  
თბილისი 2003

**სოციალური სამსახური** შიგნით. შემდგენელი თინა აგალიშვილი.  
თბილისი, საგამომცემლო ფირმა „სიახლე“, 2003. — 160 გვ.

ბროშურაში წარმოდგენილია თითქმის ყველაფერი ადამიანის ნორმალური, მშრალი, ცხიმოვანი, კომბინირებული და პრობლემური კანის, ასევე, ყელის, ხელების, ფეხების, თმის, ტუჩების, თვალის მკურნალების შესახებ. მოცემულია უამრავი მალამოს, ნიღბის რეცეპტი და გამოყენების წესი.

აქვე გაეცნობით სამედიცინო პრაქტიკაში ფართოდ ცნობილი და სპეციალურ ლიტერატურაში შეტანილი სამკურნალო მცენარეების ნაკრებების დამზადებისა და გამოყენების წესებს. დართულია სამკურნალო მცენარეთა ქართულ-რუსული სახელწოდებებიც.

აღწერილი ნაკრებები მოიცავს ყველანაირი დაავადების სამკურნალო ფიტოთერაპიულ საშუალებებს. გაეცნობით გერმანელი ფარმაცევტის პეტრა ლანგეს რჩევებს - შინაური წამლები ბავშვებისათვის.

აქ მოცემული რჩევა-დარიგებები ამოკრებილია როგორც ქართული, ისე უცხოური ჟურნალ-გაზეთებიდან, ბროშურებიდან, წიგნებიდან.

ვფიქრობთ, ასეთი სახით შედგენილი წიგნი დაინტერესებს მკითხველთა ფართო წრეს.

## **რეკომენდაციები:**

**დადლი ახვლედიანი — ექიმი-კოსმეტოლოგი**

**დავით გაშაძე — ექიმი-ფიტოთერაპევტი**

ISBN 99928-936-4-8

© საგამომცემლო ფირმა „სიახლე“, 2003.

## ყველაფერი აღამიანის კანის უსახეზ

სიტყვა „კოსმეტიკა“ ბერძნულიდან წარმოდგება და ნიშნავს მორთვის ხელოვნებას. კოსმეტიკის აკვნად ძველი ეგვიპტე ითვლება. პირველი კოსმეტიკური ცნობარი, რომლის ავტორია დედოფალი კლეოპატრა, ძველ ეგვიპტეშია ნაპოვნი. იქვეა აღმოჩენილი პაპირუსები კოსმეტიკურ საშუალებათა საინტერესო რეცეპტებით.

ძველი ბერძნული მითი მოგვითხრობს, რომ ქალღმერთი აფროდიტე სხვა ქალღმერთებთან სილამაზეში შეჯიბრების წინ თავს კოსმეტიკური საშუალებებით იმშვენებდა.

დიდი გზა განვლო კოსმეტიკამ უძველესი დროიდან დღემდე. იყო პერიოდი, როცა მას ეკლესია კრძალავდა, ხოლო ქალები, რომლებიც კოსმეტიკურ საშუალებებს იყენებდნენ, „ეშმაკისეულებად“, „ჯადოქრებად“ იყვნენ მიჩნეულნი და სასტიკად ისჯებოდნენ. მოგვიანებით, XVIII საუკუნეში, ინგლისის პარლამენტმა სპეციალური კანონით სასჯელი დააწესა ყველა ქალისთვის, ვინც პარფიუმერიას და გრიმს იყენებდა. ისინი ისჯებოდნენ როგორც ჯადოქრები. ქორწინება ასეთ ქალებთან კანონგარეშედ იყო გამოცხადებული. მიუხედავად ამისა, ყოველგვარი მცდელობა უშედეგოდ დამთავრდა. კოსმეტიკა უფრო ვითარდებოდა, მდიდრდებოდა ახალ-ახალი რეცეპტებით და გადაეცემოდა თაობიდან თაობას. რაც დრო გადიოდა, კოსმეტიკა სულ უფრო უკავშირდებოდა მედიცინას. კოსმეტიკურ საშუალებათა რეცეპტებს ვხვდებით ძველი ბერძენი მეცნიერის, მედიცინის მამის, ჰიპოკრატეს შრომებში, მოგვიანებით – ძველ ეგვიპტურ ხალხურ სამედიცინო ლიტერატურაში.

ასე წარმოიშვა მედიცინის ერთ-ერთი დარგი კოსმეტოლოგია, რომელიც შეისწავლის კანის სხვადასხვა დეფექტებისა და დაავადებების გამომწვევ მიზეზებს, მათი მკურნალობისა და პროფილაქტიკის საშუალებებს, მეცნიერულ დონეზე სწავლობს კოსმეტიკურ საშუალებათა შემცველობას, მათი მოქმედების ეფექტიანობას.

ფაქიზი საფარველი იცავს ჩვენს სხეულს, გვათბობს და გვაგრილებს, ეღობება მიკრობებსა და ბაქტერიებს, არეგულირებს ორგანიზმში წყლისა და მარილის შემცველობას. მისი საშუალებით გამოიყოფა ნივთიერებათა ცვლის ნარჩენი პროდუქტების მნიშვნელოვანი ნაწილი. ეს საფარველი ადამიანის კანია.

კანს უყვარს მუდმივი მოვლა. გაღვიძებისთანავე, როგორც სპეციალისტებმა დაადგინეს, იწყება მისი უჯრედების გაძლიერებული ზრდა. როცა ბუნება თავად ზრუნავს თქვენზე, დაუსმევ კანს რამდენიმე წუთი. მიიღეთ გამამხნეველი შხაპი, დაიზილეთ ტანი ხველი პირსახოცით, შეიზილეთ კრემი ან ლოსიონი, გაიკეთეთ მსუბუქი მასაჟი. ნუ დატოვებთ კანს უყურადღებოდ დღის განმავლობაში, განსაკუთრებით სიცხეში. მტკერი და ჭვარტლი ეკერის გაზუნებულ და ოფლით დატენიანებულ კანს და არა მარტო აფერხებს მის კონტაქტს გარემოსთან, არამედ არღვევს მის მთავარ ფუნქციებსაც. ნუ დაიზარებთ, გაიწმინდეთ სახე, ყელი და ხელები ლოსიონით. მიირთვიეთ მრავალფეროვანი, ვიტამინებით, ნახშირწყლებით, ორგანული მჟავებითა და მინერალური მარილებით მდიდარი საკვები. ნუ გამოაშრობთ მას წყურვილით. დალიეთ დღეში ორ ლიტრამდე სითხე: წყალი, წვენები, კომპოტი. ცოტა ხანში კანი გლუვი, ნაზი და ზავერდისებური გახდება. კანისთვის უებარი საშუალებაა ორთქლის აბაზანა ან საუნა! სიცხის ზემოქმედებით იხსნება და თავისუფლდება ფორები - ჩვენი სხეულის მინისარკმელები, ფართოვდება კაპილარები, უძვობესდება კანში სისხლის მიმოქცევა. ოფლის გაძლიერებული გამოყოფა კი ხელს უწყობს ორგანიზმში დამუხანგავ პროცესებს, ამალღებს კანის ზედაპირის მჟავა-ბარიერს. აბაზანის შემდეგ ის იცილებს მკვდარ უჯრედებს, რაც ხელს უშლის განახლების პროცესს, გარეგნობას კი სიხალისეს და ახალგაზრდულ იერს მატებს. ძალიან სასარგებლოა შოტლანდიური შხაპი, ცივი და ცხელი წყლის სწრაფი მონაცვლეობა. ეს კარგი ვარჯიშია სისხლძარღვებისათვის, რომლებიც კვებავენ კანს. კანს უყვარს ზაფხულში მდინარე და ზღვა. ბანაობის შემდეგ, წყლის წვეთებით დანამულმა, გაისეირნეთ სანაპიროზე. წყლისა და ჰაერის აბაზანების შერწყმა აუძვობესებს კანის საფარველის შედგენილობას: ანიჭებს ელასტიკურობას, სიმკერივეს, აწრობს

მას. კანს უყვარს რბილი თეთრეული, უპირატესობას ანიჭებს ბამბის ქსოვილს, ატლასს ან ნატურალურ აბრეშუმს, რომელიც კარგად იწოვს ოფლს და ატარებს ჰაერს. მაგრამ კანს არ უყვარს ნერვიულობა. მღელვარების დროს თქვენი კანი იფარება წითელი ფერის ლაქებით, შუბლსა და ხელისგულზე კი ოფლის წვეთები გამოიყოფა. მძვინვარების დროს შეხედეთ საკუთარ თავს: სულაც არ ხართ ამ დროს სიმპათიური! და რაც მთავარია, კანის ბევრი დაავადება, მათ შორის, ეგზემაც სწორედ ნერვულ ნიადაგზე ჩნდება.

ნუ გაგიტაცებთ დიეტა. მკვეთრად დაკლებული წონის შედეგად სახე და ყელი დაგინაოჭდებათ. კანს არ უყვარს მწარე და მკავე, რომელიც აწითლებს ცხვირსა და ლოყებს. თუ ჩირქოვანი გამონაყარი გაგიჩნდათ, თავი შეიკავეთ ცხიმისა და ტკბილეულისაგან. კანს სძულს თამბაქოს კვამლი, ვნებს მზეზე წოლა, განსაკუთრებით შუადღისას, მაკნე ულტრაიისფერი სხივები ავთვისებიან სიმსივნეებს აჩენს, ზედმეტად გარუჯვა კი კანს აბერებს. ფრანგმა სპეციალისტებმა დაადგინეს, რომ საკუთარ კანზე წუწუნი მეტ ნაოჭებს აჩენს, კეთილი სიტყვა და შექება კი მას უფრო აჯანსაღებს.

ხალხური მედიცინა ოდითგანვე გვთავაზობს ყველაზე ეფექტიან საშუალებას - აბაზანას. თუ აბაზანას სწორად იღებთ, ნამდვილად მოახერხებთ გათბობას, დაისვენებთ და პრობლემებსაც დროებით დაივიწყებთ. აქვე იბადება კითხვა: შეიძლება აბაზანის მიღების პროცესი არასწორი იყოს? - დიახ, შეიძლება.

### *რა არ უნდა გაეაკეთოთ:*

- არ უნდა მივიღოთ აბაზანა დილაობით, სამსახურში წასვლის წინ. აბაზანა ადუნებს ადამიანს, შხაპი კი ძალას მატებს;

- რაც უნდა გათოშილი იყოთ, არ ჩაჯდეთ ცხელ წყალში, - მართალია გათბებით, მაგრამ ტემპერატურის მკვეთრი ცვლილება წნევას აგიწევთ და გულს გადაგიღლით.

- არ შეიძლება აბაზანაში საათობით წოლა წიგნით ხელში და, მით უმეტეს, სიგარეტით ან არყის ჭიქით; არ ჩაყვინთოთ აბაზანაში ნოყიერი ვახშმის შემდეგ - შესაძლოა ამან კუჭის აშლა გამოიწვიოს.

- აბაზანა მიიღეთ კვირაში მხოლოდ 2-3-ჯერ. წინააღმდეგ შემთხვევაში მოელ სასარგებლო დამცველ ფენას ჩამორეცხავთ.

- ნუ დაიბანთ ტანს აბაზანის მიღების შემდეგ, თორემ ჩამოი-

ბანთ ყველა სასარგებლო ნივთიერებას, რომელიც წყალში გახსენით აბაზანის მისაღებად.

### *რა უნდა გაეაკეთოთ:*

- აბაზანა გაათბობთ და დაგამშვიდებთ იმ შემთხვევაშიც კი, თუ მისში უბრალო წყალია. თუ წყალში გახსნილ სხვადასხვა საშუალებას, მიაღწევთ კოსმეტიკურ და სამკურნალო ეფექტსაც კი. აბაზანაში წყლის სითბო უნდა იყოს 36-38°C.

- არის თბილი და ცხელი აბაზანა. პირველი - 36-37°C 10-15 წუთით აღუნებს, ხსნის დაძაბულობას, უზრუნველყოფს ნორმალურ ძილს, მეორე - 40°C და მეტი 5-7 წუთით - გაათბობთ, ამ დროს ფართოდება სისხლძარღვები, აქტიურდება ნივთიერებათა ცვლა.

**გახსოვდეთ:** - ცხელმა წყალმა არ უნდა დაგიფაროთ გულის არე. ნებივრობა შეიძლება მხოლოდ 20 წუთით. პროცედურის ბოლოს ექიმები გვირჩევენ მასაჟს: ხელისგულების წრიული მოძრაობა გულის მიმართულებით - თავიდან, ფეხის წვერებიდან, შემდეგ ხელის მტევნებიდან. აბაზანის მიღების შემდეგ გადაივლეთ წყალი, მოიცვით პირსახოცის ზალათი ან შემოიხვიეთ პირსახოცი.

**რა დაეუქმათო წყალს?** - აბაზანის მიღებისას წყალს დაუმატეთ დამარბილებელი და დამატენიანებელი თვისებების მქონე არომატული ზეთები, კანი ვარდის კოკორივით მკვრივი გახდება. ძალიან ეფექტიანია ძმრის და კვერცხის აბაზანა, ასევე, 1 კვერცხი, ნახევარი ჩაის ჭიქა შამპუნი და 1 ჩაის კოვზი ყელატინი, რაც მიქსერით უნდა აითქვიფოს.

**თალაქოთურაპია** - ანუ ზღვის წყლის გამოყენება ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად ძველთაგანვე იყო ცნობილი. ზღვის მარილიანი აბაზანა სხეულს ამშვიდებს, კანს სინაზესა და სილამაზეს მატებს. პროცედურის მოქმედების გასაძლიერებლად არსებობს დამატებითი საშუალებები:

- ზღვისმარილიანი აბაზანას დაუმატეთ ვარდის ფურცლები - იმ სასიამოვნო სურნელის გარდა, რომელიც კანს გადაეცემა, აბაზანას სიმსუბუქეს შესძენს.

- თუ შესაძლებელია, აბაზანის მიღებისას საპნის ნაცვლად გამოიყენეთ საგანგებო აბაზანის ქაფი - ის თქვენს კანს აბრეშუმინ-

წით ნაზს გახდის.

- უპირატესობა მიანიჭეთ ნატურალურ ზეთს - ის სამოსისგან დაღლილ კანს დაასვენებს.

როგორც წესი, ზამთარში ნივთიერებათა ცვლის პროცესების ინტენსივობა ქვეითდება, რაც ხელსაყრელ პირობებს ქმნის სისხლში, ლიმფასა და ორგანიზმის სხვადასხვა ქსოვილში მეტაბოლიზმის პროდუქტების დაგროვებისთვის. ამიტომ ზამთარში განსაკუთრებით დიდი ყურადღება უნდა მივაქციოთ კანს, რომელიც თირკმლებთან და ფილტვებთან ერთად გამომყოფ ფუნქციას ასრულებს. სასარგებლოა ზოგადი გამწმენდი პროცედურები: საუნა, რუსული აბანო, გამაჯანსაღებელი აბაზანები.

ზღვისმარილიანი აბაზანები აძლიერებს სისხლის მიმოქცევას, ხსნის ფორებს და ხელს უწყობს კანის ღრმა ფენებიდან ნივთიერებათა ცვლის პროდუქტების გამოყოფას. ამას გარდა, ზღვის მარილი ამკვრივებს კანს და აქტიურად გამოიყენება ცელულიტის საწინააღმდეგო კომპლექსურ მკურნალობაში.

სახის კანის მოსაგლეჯად ყველაზე ბუნებრივი ეფექტური საშუალებაა: ლიმონი, თაფლი, კვერცხი, ზეთუნის ზეთი.

ლიმონი მართლაც სასწაულმოქმედი კოსმეტიკური საშუალებაა. მის წვეს აქვს გამათეთრებელი თვისებები, ასწორებს და ახალისებს სახის კანს. ლიმონის ქერქი კბილებზე დალეპილ უსიამოვნო სიყვითლეს მოგაშორებთ.

თაფლი შეუცვლელია ნაოჭებთან საბრძოლველად. მთელ სახეზე გადაისვით. 3-4 წუთს გაიჩერეთ და ცხელ წყალში დასველებული ხელსახოცით მოიწმინდეთ.

**კვერცხის გულის ნიღაბი კარგად კვებავს მშრალ კანს.**

ზეითუნის ზეთი ძალიან სასარგებლო პროდუქტია, შეიძლება ჩაუმატოთ აბაზანაში, თმაში შეიზილოთ, სახის გასაწმენდად გამოიყენოთ.

„20 წლის ასაკში ქალს აქვს ის გარეგნობა, რითაც ბუნებამ დააჯილდოვა, 30 წლისას - გარეგნობა, რასაც ცხოვრება უქმნის, ხოლო 40 წლის შემდეგ იღებს იმ სახეს, რაც დაიმსახურა“, - ამბობდა დიდებული კოკო შანელი. ორმოცი წელი ქალისთვის ჯერ კიდევ ახალგაზრდული ასაკია, მაგრამ სილამაზე და მოხ-

დენილობა რომ შეინარჩუნოთ, დიდი ძალისხმევა გმართებთ. აუცილებელია იცოდეთ, როგორ მოუაროთ თავს, როგორ და რით იკვებოთ. სილამაზის შენარჩუნების ძველებურ ხერხებსაც უნდა ეძებდეთ და თანამედროვე მიღწევებსაც იცნობდეთ.

კანი კარგად რომ გამოიყურებოდეს, საჭიროა სახის გასუფთავება, კვება, დარბილება, კანის დაცვა გარეგანი და შინაგანი მავნე ფაქტორების ზემოქმედებისაგან.

პირის დასაბანად გამოიყენეთ ნელთბილი წყალი და კოსმეტიკური საპონი. ნუ გაიწმენდთ სახეს ოდეკოლონით, იგი კანს აშრობს, აუხეშებს, იწვევს აქერცვლას და ლაქების გაჩენას. ამ მიზნით იხმარეთ სამკურნალო ნახარშები და ნაყენები, რომელიც შეესაბამება თქვენი სახის კანის ტიპს. სახის კანის კვება აუცილებელი პროცედურაა. კვება მას ყოველდღიურად სჭირდება. მკვებავი კრემი ორი სახისაა - დღისა და ღამის. დღის მკვებავი შეიცავს დიდი რაოდენობით წყალს, ღამის - შედარებით ნაკლებს.

მკვებავი კრემი სახეზე უნდა დაიდოთ 1,5-2 საათით, შემდეგ კი ჩამოიწმინდოთ ქალღღის ხელსახოცით. ზამთარში გამოიყენეთ უფრო ცხიმიანი, ზაფხულში კი ნაკლებად ცხიმიანი კრემი, მაგრამ უმჯობესია რჩევა-დარიგებისთვის ექიმ-კოსმეტოლოგს მიმართოთ.

ექიმი-კოსმეტოლოგები პირობითად კანის შემდეგ ტიპებს არჩევენ: ნორმალურს, მშრალს, ცხიმიანს, კომბინირებულს და პრობლემურს.

## ნორმალური კანი

ნორმალური კანი გადატკეცილი, სუფთა, ელასტიკური, ვარდისფრად შეფერილია. ასეთი კანი ადვილად იტანს ყველანაირ კოსმეტიკურ საშუალებასა და პროცედურას. სამწუხაროდ, იგი ძალზე იშვიათად გვხვდება. ნორმალური კანი აქვთ ბავშვებს და მოზარდებს გარდატეხის ასაკამდე. თუ ნორმალური სახის კანი გაქვთ, არ გაგიჭირდებათ მისი მოვლა. შემოგთავაზებთ რამდენიმე რჩევას:

## რეკომენდაციები:

100 გ. თაფლი 1 ლიმონის წვესს შეურიეთ, მიღებული მასა თხლად წაისვით სახეზე და 10-15 წუთს გაიჩერეთ. შემდეგ ჩამოიბანეთ ნელთბილი წყლით.



აიღეთ 1 ჭიქა ღობისის მარცვლები, დააბლეთ ციფ წყალში რამდენიმე საათს. შექმდეგ მოხარშეთ და გაატარეთ საცერში. მიღებულ ფაფას დაუმატეთ  $\frac{1}{2}$  ლიმონის წვენი, 1 სუფრის კოვზა ზეთისუნის ზეთი და აურიეთ. მიღებული მასა დაიდეთ სახეზე, ტურქზე, კისერზე, გულმკერდზე. გაიჩერეთ 20-25 წუთს. ეს ნიღაბი კვებავს, არბილებს და ათქორებს კანს.

ახალი კიტრი გათაღეთ, გახეხეთ წვრილ სახეზე, მოათავსეთ მინის ჭურჭელში, დაუმატეთ თანაბარი რაოდენობით სპირტი, თავი დაახურეთ და შეინახეთ ორი კვირის განმავლობაში. შექმდეგ ეს მასა გაფილტრეთ, მიღებული ნაყენს გააჩავეთ იმდენივე რაოდენობის გამოსდილი ან გადადუღებული წყლით. ამ ღოსიონით გაიწმინდეთ სახე, შექმდეგ წაისვით მკვებავი კრემი.

აიღეთ 1 ლიმონი, კანი გააცალეთ და კარგად გამოწურეთ. დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი თაფლი, 1 სუფრის კოვზი სიმინდის ზეთი, 50 გ. ქაფურის სპირტი და 1 ჭიქა ლიმონის ქერქისა და გვირილის ყვავილების ნაყენი. მიიღებთ შესანიშნავ ღოსიონს, რომელიც კანს ხავერდოვანს გახდის, მიანიჭებს მას შესანიშნავ ელფერს და ელასტიკურობას.

აიღეთ 1 ჩაის კოვზი გახეხილი სტაფილო, ხორცსაკეპ მანქანაში გატარებული თითო ჩაის კოვზი ნიახური და ოხრაბუში, ერთი კვერცხის გულა, 1 სუფრის კოვზი კუფირი ან მალონი, შეურიეთ ერთმანეთს და მიღებული მასა დაიდეთ სახეზე, ტურქზე, კისერზე, გულმკერდზე. გაიჩერეთ 10-15 წუთი, შექმდეგ ჩაშობანეთ ბაშბის ბურთულით და ნელობილი წყლით. ბოლოს დიდხანს ივლეთ ციფი წყალი.

ახალი სტაფილოსგან შეიძლება შესანიშნავი მკვებავი ნიღბის მომზადება: 2 სუფრის კოვზი გახეხილი სტაფილო, 1 სუფრის კოვზი მალონი, 1 კვერცხის გულა, რამდენიმე წვეთი ვიტამინი, კარგად აურიეთ და დაიდეთ სახეზე და ყელზე. ზემოდან დაიფარეთ დოღბანდი. ეს ნიღაბი ყველანაირ სახეს მოუხდება.

მარწევის ნიღაბი აახალგაზრდავებს და აცოცხლებს სახის კანს. დაჭყლიტეთ 3 ცალი მარწევი, დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი არაჟანი ან თაფლი და ნარევი დაიდეთ სახეზე. 20 წუთის შექმდეგ ჩაშობანეთ თბილი წყლით.

პიტნის ნაყენი მშვენიერი საშუალებაა მზისგან გაღიზიანებული მშრალი და ნაზი კანის გასაწმენდად.

1 სუფრის კოვზ პიტნის ფოთლებს დაახსით მდუღარე წყალი და გააჩურეთ ნახევარ საათს თავდახურულ ჭურჭელში, გაწურეთ, შედგეთ საყინულეში. ამ ყინულით დილა-სადიამოს სახის გაწმენდა დიდად სასარგებლოა. ასეთივე ყინული შეიძლება მომზადდეს გვირილის, მრავალძარღვას ფოთლებისა და ვარდის ფურცლებისაგან.

### მშრალი კანი

მშრალი კანი შედარებით ხშირად გვხვდება. ახალგაზრდობაში ის ძლიან ლამაზია: სიფრიფანა, ნაზი, გადატკეცილი, სუფთა, ვარდისფრად შეფერილი, ერთი სიტყვით, პატარა ბავშვის კანს ჰგავს. ღიახ, მშრალი კანი ლამაზია, მაგრამ იგი განსაკუთრებულ ყურადღებას და კარგ მოვლას საჭიროებს. კანის ეს ტიპი ძლიერ მგრძობიარეა და არასწორი, არასაკმარისი მოვლის გამო ადრე ბერდება. მშრალი კანი ცუდად ან საერთოდ ვერ იტანს საპონს და წყალს.

თუ მშრალი კანი გაქვთ, საპნითა და წყლით დაიბანეთ კვირაში ერთხელ. გამოიყენეთ კარგი ხარისხის საპონი. თუ კანი ძალიან მშრალია, საპნით საერთოდ ნუ დაიბანთ. იხმარეთ კვერცხის გული ან სიმინდის ფქვილი, ან კიდევ მოდუღებული ნალექიანი ყავის ნალექი. მშრალი კანის გასასუფთავებლად შეგიძლიათ გამოიყენოთ სპეციალური ლოსიონები ან სამკურნალო მცენარეების ნახარშები, ნაყენები.

### რეცეპტები:

აიდეთ 1 კვერცხის გული, დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი თაფლი და ათქვიფეთ. მიღებული მასა წაისყით სახეზე და გააჩურეთ 10-15 წუთს. ჩაშობანეთ ჩვეულებრივი წყლით. ნიღაბი იხმარება მშრალი კანისთვის, ნაოჭების პროფილაქტიკის მიზნით.

რძის, თაფლისა და ხაჭოს ნაზავი კვებავს შშრალ კანს.

1 კვერცხის გულს დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი ზეთის ზეთი ან გლიცერინი, ათქვით, მიღებული მასა წაისვით სახეზე და 10-15 წუთის შემდეგ ჩაშობანეთ ჯერ თბილი, შემდეგ ცივი წყლით.

დაქუცმაცებული კომპოსტის ნედლი ფურცლები მობარშეთ რძეში ისე, რომ მიიღოთ ფაფისმაგვარი მასა. დაიდეთ ეს მასა სახეზე და ყელზე 20 წუთით, შემდეგ ჩაშობანეთ.

გახეხილ პომიდორს შეურიეთ სახამებელი, მიღებულ ფაფისებურ მასას დაუმატეთ რამდენიმე წვეთი მცენარეული ზეთი. ნალაბი სახეზე გაიჩერეთ 15-20 წუთს. ჩაშობანეთ, მაგრამ არ გაიშრალთ, ისე წაისვით მკვებავი კრემი.

ცხელი კარტოფილი გასრისეთ ხის კოვზით, დაუმატეთ 1-2 სუფრის კოვზი ცხელი რძე და კვერცხის გული აურიეთ და თბილი დაიდეთ სახეზე, ყელზე, მკერდზე, დაიფარეთ გამთბარი ხალოანი პირსახოცი. 20 წუთის შემდეგ სახე და ყელი დაიბანეთ ჯერ ცხელი, შემდეგ ცივი წყლით.

კვერცხის გულს დაუმატეთ ნალები და კარგად ათქვიფეთ. შეურიეთ  $1/4$  ჭიქა არაყი და  $1/2$  ლიმონის წვენი. ამით გაიწმინდეთ სახე დილა-საღამოს, კანი ხვეწილიანი გახდება.

აიღეთ არაყი (ხილის) - 1 წილი, დაუმატეთ გახეხილი ქორფა კიტრის ფაფა -  $1/4$  წილი. მიღებული მასა მთათაქსეთ თავდახურულ მინის ქილაში და დადგით ასე 8-10 დღე, გამოწურეთ, გაფილტრეთ. სახე გაიწმინდეთ დილა-საღამოს. შემდეგ წაისვით მკვებავი კრემი.

30 გრამი ხორბლის ფქვილი, 50 გ. თაფლი და 20 გ. წყალი ერთმანეთში აურიეთ. მარლის ტამპონით სახეზე დაიდეთ. 15-20 წუთის შემდეგ ჩაშობანეთ ოთახის ტემპერატურის წყლით.

ლობოს სახარშით დაბანა კარგია მგრძობიარე და შშრალი კანისთვის (დაუმატეთ ცოტა ნუშის ან ზეთის ზეთი).

ჯერ კიდევ ანტიკური ხანის მანდილოსნებისთვის იყო ცნობილი რძეში დამბალი პურის ნიღაბი. შავი პურის გული რძეში დააღებო და დაიდუო სახეზე. 20 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ. ნიღაბი შეიცავს B ვიტამინს. იგი კვებას და აახალგაზრდავებს კანს.

ვაშლი გაჩეხეთ, დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი ზეთუნის ზეთი, ცოტა რძე ან ნაღები, ისე, რომ ფაფისებური მასა მიიღოთ. დაიდუო იგი სახეზე, კისურზე, გულმკერდზე 20-25 წუთით. ჩამოიბანეთ თბილი წყლით და ბაშბის ტაშპონით.

ორი სუფრის კოვზი ხაჭო კარგად აგლისეთ კვერცხის ცილასა და რაშდენამე წვეთ წყალბადის ზეჟანგთან ერთად. სქელი მასა თანაბრად გაინაწილეთ მთელ სახეზე, გაიჩერეთ 20 წუთს და ჩამოიბანეთ თბილი წყლით.

1,5 ჩაის კოვზ ლიმონის წვეს დაუმატეთ 2 ჩაის კოვზი არაჟანი და 5-5 წვეთი წყალბადის ზეჟანგის ნ-პროცენტინი ხსნარი, აურიეთ და სახეზე ფრთხილად წაისვიო (მოა-რიდეთ თვალებს). გაიჩერეთ 30-40 წუთს და თბილი წყლით ჩამოიბანეთ.

აილეთ 20 გრამი საფუარი, დაასხით ერთი ჩაის კოვზი ლიმონის წვენი, ჭურჭლით ჩადგით ცხელ წყალში და აურიეთ. ნიღაბი გაიჩერეთ სახეზე 15-20 წუთს და ჩამოიბანეთ.

### ცხმიანი კანი

ცხმიანი კანი უხეშია, ფორიანი, იგი ლიმონის კანს მოგვაგონებს, ბრწყინავს, სახეზე ხშირად ჩნდება შავი წერტილები და გამონაყარი. მისი ლოკალიზაციის ადგილებია: შუბლი, ნიკაპი, ცხვირი, იშვიათად ლოყებიც. კანის გაცხმიანება თავს იჩენს სქესობრივი მომწიფების პერიოდში და რჩება 35-45 წლამდე. ცხმიან კანს განსაკუთრებული მოვლა სჭირდება. თუმცა ერთი დადებითი თვისებაც აქვს: შედარებით გვიან ბერდება.

შემოგთავაზებთ რამოდენიმე რჩევას.

### რეკომენდაციები:

კანი დილით და საღამოს გაიწმინდეთ ლიმონის ნაჭრით.

1 სუფრის კოვზი შაწონი ან კეფირი შეურიეთ ხორცის

საკუპე მანქანაში გატარებული ოსპანახის, მჭაუნის ფოთლე-  
ბის, ცარცელის ნაყოფისა და ფოთლების ნარევის. 25 წუთით  
დაიღეთ ნიღაბი სახესა და ყელზე. ჩამოიბანეთ რძით გაზა-  
ვებული წყლით (პროპორცია 1 : 1).

1 სუფრის კოვზი ნიღაბი აურიეთ თანაბარი რაოდენობის  
ლიმონის წვენი, დაუმატეთ 10 წვეთი 10-პროცენტიანი პერუპ  
იდროლი (ნიღაბი მათეთრებელია). წაისვით სახეზე ბამბის  
ტაშპონით, 40 წუთის შექდეგ ჩამოიბანეთ.

აიღეთ 1 კვერცხის ცილა, კარგად ათქვიფეთ, მიღებულ  
ფაფისებურ მასაში ჩააწვეთეთ 1 ჩაის კოვზი ლიმონი, აური-  
ეთ, დაიღეთ სახეზე 20-25 წუთით. შექდეგ ჩამოიბანეთ.

აიღეთ 1 სუფრის კოვზი მუხის ქერქი, დაუმატეთ 1 ჭიქა  
წყალი, ადღეთ ნელ ცეცხლზე 30 წუთს, გაწურეთ, გააცი-  
ფეთ, ჩაუმატეთ 1 ცალი ლიმონის წვენი და  $\frac{1}{4}$  ჭიქა არაყი.  
გაიწმინდეთ სახე დილა-საღამოს.

აიღეთ 1 სუფრის კოვზი მუხის ქერქი, დაუმატეთ 1  
სუფრის კოვზი გვირილის ყვავილედი, დაასხით 1 ჭიქა მღუ-  
ღარე წყალი, დატოვეთ თავდახურულ ჭურჭელში 2 საათს.  
შექდეგ გაწურეთ და გაფილტრეთ, ჩაუმატეთ 1 ლიმონის  
წვენი, 100 გ. ქაფურის სპირტი და 2-3 წვეთი მენთოლი.  
გაიწმინდეთ სახე დილა-საღამოს.

დაჭკრით ან გახეხეთ 100 გ. ნედლი კიტრი, დაასხით 100  
გ. რომელიმე ღოსონი, გააჩერეთ 8-10 დღეს ბნელ ადგი-  
ლას, გაწურეთ, თავდახურული შეინახეთ მაცივარში. ღო-  
სიონით სახე გაიწმინდეთ დილა-საღამოს.

1 კვერცხის ცილა ათქვიფეთ, დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი  
თაფლი, 1 ჩაის კოვზი რძე, 1 ჩაის კოვზი ლიმონის წვენი.  
დაიღეთ სახეზე 20 წუთით, ჩამოიბანეთ თბილი წყლით, გადა-  
ივლეთ გვირილის ნაყენი.

დღეში ორჯერ დაიბანეთ პირი მანდერის შუიტის ცხელი  
ნაყენით.

გრიმის მოსაშორებლად შესანიშნავია გვირილის შემცველი

კრები. აიღეთ 1 ჩაის კოვზი ღორის უმარილო მუცლის ქონი, მოათავსეთ ჭურჭელში, გააძნეთ წყლის აბაზანაში, დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი გვირილის მარცხენი ნაყენი, აურიეთ, გათქვიფეთ ერთგვაროვანი მასის მიღებამდე და სახე გაიწმინდეთ.

კანი გლუვი და ნაზი გახდება, თუ საღაშოს სახეს გაიწმინდათ შუავე რძით, კეფირით, არაყინით ან წაქით. 20 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ ჯერ გრილი, შემდეგ ცივი წყლით.

ფარსმანდუკის ნიღაბი კარგია ცხიმიანი და გაფართოებული ფორების შესამჭიდროებლად. ძალიან წვრილად დაჭრილ ბაღახს შეურიეთ ცოტაოდენი კარტოფილის ფქვილი, დაასხით მდუღარე წყალი და კარგად შორეთ. მიღებული ფაფა წაისვით სახეზე, 20 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ.

ცხიმიანი კანი გაიწმინდეთ დღეში 2-3 ჯერ არყის ხის კვირტების ნაყენით.

ცხიმიანი კანისთვის უებარია ასეთი ნიღაბი: კარგად გაიწმინდეთ სახე კიტრის ნაჭრით. 1 ჩაის კოვზ თაფლს დაამატეთ 1 ჩაის კოვზი კალენდულას ნაყენი და კარგად ათქვიფეთ. მიღებული მასა მოათავსეთ ბამბის ან შარლის ტამპონზე და წაისვით ისეთი მოძრაობით თითქოს „იმუდრავთ“. 20 წუთის შემდეგ სახე შეიმშრალეთ. შემდეგ კვლავ თაფლიანი ტამპონი წაისვით და 10 წუთის შემდეგ კვლავ ხელსახოცით მოიშორეთ.

ახალი საფუარი გახსენით წყალბადის ზეჟანგის 3 1-იან ხსნარში. ნიღაბი გაიკეთეთ და გაიწმინდეთ სრულ გაშრობამდე. შემდეგ ჩამოიბანეთ და წაისვით კრემი ცხიმიანი კანისთვის.

ხახვის წვეს შეურიეთ ძმარი (1 1). ნარევი დასველებული ტამპონი დაიფინეთ კანზე 15-20 წუთით. ნიღაბი მოცილებთ ჯერ ნაშიანი, შემდეგ მშრალი ტამპონით. ნიღბის გაკეთება სახლიდან გასვლის წინ რეკომენდებული არ არის.

ცხიმიანი და ფორებიანი კანისთვის კარგია პომიდვრის ნიღაბი.

## კომბინირებული კანი

ამ ტიპის კანს განსაკუთრებული მოვლა სჭირდება, რადგან იგი ერთდროულად მშრალიც არის და ცხიმოვანიც.

კანი ძირითადად ცხიმოვანია შუბლის, ცხვირის და ქვედა ყბის არეში, ხოლო დანარჩენი ნაწილი მშრალია. გაითვალისწინეთ ეს გარემოება და გაისუფთავეთ სახის სხვადასხვა ნაწილი შესაბამისად.

### რეცეპტები:

აღლეთ ერთი კვერცხის გულა  $\frac{1}{2}$  ჩაის კოვზი სოდა, 1 ჩაის კოვზი რომელიმე მცენარეული ზეთი,  $\frac{1}{2}$  ლიმონის წყენი. კარგად გათქვიფეთ. მიღებული მასა დაიდეთ სახეზე. გაიწერეთ 20 წუთი. შემდეგ ჩამოიბანეთ ნელთბილი წყლით და ბაშბის ტაშპონით ხელის სპირალური მოძრაობით. დიდხანს იფლეთ ცივი წყალი, გაიმშრალეთ და შეიზილეთ მკვებავი კრემი.

ცხიმოვანი ადგილის გასასუფთავებლად პატარა ლამბაქზე დაყარეთ თანაბარი რაოდენობის სუფრის მარილი, სოდა და მასაბურა, შემდეგ პატარა ჯაგრისი (კბილის). გასაპნეთ, ამოიღეთ ნარევი და სპირალური მოძრაობით დაიდეთ სახეზე. გაიწერეთ 5-10 წუთს და ჩამოიბანეთ თბილი წყლით და ბინტის ტაშპონით.

კომბინირებული კანისთვის კარგია ასეთი ნიღაბი: ერთი ნაჭკერი შავი პურის გული (30 გ.) ცხელ რძეში დააღებთ, გასრისეთ, დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი თაფლი და 1 სუფრის კოვზი ზეთუნის ზეთი. სახის მშრალ ადგილებზე წაისვით მკვებავი კრემი და შემდეგ მთელ სახეზე დაიდეთ ნიღაბი 15-20 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ.

1 ჩაის კოვზ თაფლს დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი გლიცერინი, 1 სუფრის კოვზი არაყი,  $\frac{1}{2}$  ჩაის კოვზი ბორაკი და 0,5 ჭიქა წყალი. ჯერ თაფლი შეურიეთ გლიცერინში, შემდეგ დაუმატეთ წყალი, რომელშიც წინასწარ იქნება გახსნილი ბორაკი, არაყი ჩაასხით ბოლოს. ღოსიონი წმენდს და არბილებს კანს.

## პრობლეური კანი

1 ჩაის კოვზი გულყვითელას ნაყენი გახსენით 1 ჭიქა ადუღებულ წყალში. დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი თაფლი და კარგად აურეთ. ხელს უწყობს ფერისმჭამელების მოშორებას.

თუ გინდათ სახეზე გამოხატული ლაქები და ჭორფლი დაძალოთ და კანს თანაბარი ფერი მისცეთ, დღეში ორჯერ სტაფილოს წვენი უნდა წაისვათ, შეშრობის შემდეგ კარტეგარეული წყლით ჩაშობანით.

გახეხეთ სტაფილო სახეხზე, აურეთ მცირე რაოდენობით ტალკში და დაადეთ სახეზე. უხდება ფერმკრთალ, ცხიმიან და ფორებიან სახეს.

ჭორფლიანი სახის გასაწმენდად კარგია 2 ჩაის ჭიქა ვარდის წყალში გარეული 0,5 ჩაის კოვზი ნიშადურის სპირტი.

ჭორფლიანი სახე უნდა გაიწმინდოთ შემდეგი სიონით: 0,5 ჩაის ჭიქა რძე, 1 სუფრის კოვზი ნაღები, 1 ლიმონის წვენი, 1 სუფრის კოვზი ოდეკოლონი, 1 ჩაის კოვზი დანაყილი თეთრი შაბი. ყველაფერი ერთად ასრისეთ და ჭორფლიანი ადგილები შილებულ სიონში დასველებული ბამბით გაიწმინდეთ.

საღამოს სახის გასაწმენდად ეფექტური საშუალებაა ალოეს ფოთლებისგან დამზადებული ლოსიონი. 100 გ. ალოეს ფოთლები 15 დღის განმავლობაში შეინახეთ მაცივარში, შემდეგ გარეცხეთ, დაასხით 150 გ. წყალი და გააჩერეთ 2 საათს. დადგით ცეცხლზე და ხარშეთ 5 წუთს, გაწურეთ, გააცოკეთ. ამ ლოსიონის საფენები გააკეთეთ კვირაში 3-ჯერ 10 წუთის განმავლობაში. პრობლეური სახისთვის ბოლოს წაისვით მკეებავი კრემი.

## სხვადასხვა რჩევები სახის კანის მოსავლელად

მზის სხივები, კანზე მოქმედებს, ჩნდება ჭორფლი, პიგმენტური ლაქები. მათ გასაფერმკრთალებლად იკეთებენ მათეთრებელ ნიღბებს.



*საფუარის ნიღაბი*. ახალი საფუარი გახსენით წყალბადის ზეჟანგის 3 %-იან ხსნარში - ცხმიანი კანისთვის, ანადუ-ღარ წყალში - ნორპალური კანისთვის, თბილ რძეში - მშრალი კანისთვის. ნიღაბი გაიკეთეთ და გაიჩერეთ სრულ გაშრობამდე, შემდეგ ჩამოიბანეთ და წაისვით კრემი.

ხახვის ნიღაბი. ხახვის წვეწვს შეურიეთ თაფლი (1 1) ან (1 : 2) წაისვით ჭორფლიან ადგილებზე 15-20 წუთით. ნიღაბი შოიცილეთ ჯერ ნაშიანი, შემდეგ კი მშრალი ტამპონით. ნარევეში დასველებული ტამპონი დაიფინეთ კანზე 15 წუთით. ჩამოიბანეთ, წაისვით კრემი.

თუ სახე ჭორფლიანი გაქვთ, ყოველდღე წაისვით ღი-მონის წვეწვისა და 3 %-იანი წყალბადის ზეჟანგის ნარევი.

თუ გსურთ სახეზე ან კანზე შეჭექი მთიშორით, ხშირად წაისვით ქონდარი.

„მეორე“ ნიკაპს შემდეგი ვარჯიშის საშუალებით მოიცვლეთ: გააღეთ ფართოდ პირი, საჩვენებელი და შუა თითით ყბა ქვემოთ ჩამოქაჩეთ. იმავედროულად ეცადეთ პირი დახუროთ.

ო ერთმანეთში აურიეთ გახსნილი ვაშლი და სტაფილო. ეს ნიღაბი განსაკუთრებით სასარგებლოა ზამთარში.

— ორსულობის შემდგომ გაჩენილ პიგმენტურ ლაქებს ჩამოგაშო-რებთ მინერალური წყალი „ლუგელა“. კანი ბამბის ტამპონით გაიწმინდეთ დღეში რამდენიმეჯერ.

სახის კანი დიდხანს შეინარჩუნებს სინორჩეს თუ სახეზე ხშირად დაიდებთ ყინულის ნაჭრებს ან თავსაფარში გამოკრულ თოვლს. გააკეთეთ ეს ყოველ დილას და საღამოს.

ყველანაირი სახის კანი ნაზი, ელასტიკური, ქორფა და ვარ-დისფერი გახდება, თუ 1 თვის განმავლობაში სისტემატურად დაი-დებთ ნესვის დასრესილი რბილობის ნიღაბს.

სახის კანი ძილის წინ აუცილებლად დაიბანეთ და ხანდახან ნურაფერს წაისვამთ, ისე დაწეკით. მიეცით კანს სუნთქვის საშუ-ალეობა. წინააღმდეგ შემთხვევაში ფორები ბინძურდება და ბაქტე-რიებისათვის კარგი პირობები იქმნება. ასე ჩნდება კანის ანთება,

წარმოიქმნება ფერისმჭამელები და ფართოვდება ფორები.

შეიძლება ჯანმრთელი და ნაზი კანის შენარჩუნება, არა მარტო კოსმეტიკური საშუალებებით, არამედ წვენებითაც. სვით რაც შეიძლება მეტი ხილის წვენი.

ზამთრის თვეებში უარი უნდა თქვათ დამატენიანებელ კრემებზე. უმჯობესია დილით, სიცივეში გასვლამდე 30-40 წუთით ადრე, სახეზე წაისვათ ცხიმიანი ან დამცველი კრემი, შემდეგ მოიშორეთ ქალაღის ხელსახოცით და წაისვათ დღის დამცველი კრემი.

ზამთარში ატარეთ ხელთათმანები, სახე და ხელები გულუხვად „გამოკვებეთ“ მკვებავებითა და ნიღბებით.

თუ კანი მოგიდუნდათ, გაფერმკრთალდა და „მოხერდა“, ასეთი ნიღბი სცადეთ:

კანიანად გახეხეთ ღლიონი და ფორთოხალი, აურიეთ ერთმანეთში და დაამატეთ 125 მლ. სპირტი. გააჩერეთ 1 კვირა. გაწურეთ, დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი წყალი და 1 ჩაის კოვზი გლიცერინი. შიღებულნი ნახავე დაიდეთ სახესა და გულზე კვირაში 1-2-ჯერ. 15 წუთის შემდეგ ჩაშობანეთ გრილი წყლით. ასეთი ნიღბი იდეალურია, როგორც შემჭანარი, ისე ცხიმიანი კანისთვის.

თუ არყის ხის კვირტებს ან ნორჩი ფოთლების ნახარშს რამდენჯერმე დააღებთ, ეს დაგიცნობთ ოდნავ შეშუპებულ სახეს.

სახის შეშუპების შემთხვევაში დაგეხმარებათ გოგრის წვენი. გოგრის წვენი სვამენ დღეში ნახევარ ჭიქას.

საღამოს ყოველგვარი ტიპის სახის კანისა და ყელის გასაწმენდად ძალიან მარტივი და გავრცელებული საშუალებაა მცენარეული (სიმინდის, ზეთუნის, სელის, ნუშის, მზესუმზირას) ან კურკოვანი (ატმის, კაკლის და სხვ.) ზეთი.

1-2 ჩაის კოვზი ზეთი 1-2 წუთით დატოვეთ ფაიფურის სისრჩაში ან ქილაში ცხელ წყალში ან ცხელ კოვზზე. ბამბის ტამპონით გაიწმინდეთ კანი. შეაღმავალ მოძრაობები კისრიდან, შემდეგ ნიკაპიდან და პირიდან დაწვებისა-

კენ, ცხვირის ბოლოდან შუბლისაკენ და თვალების ირ-  
გვლივ, ცხვირიდან ზედა ქუთუთოს გავლით დაწვისკენ და  
ქვედა ქუთუთოზე უკანსკლით. ამასთან გაიწმინდეთ ტუჩე-  
ბი, წარბები. 2-3 წუთის შემდეგ ზეთი საბოლოოდ გაიწ-  
მინდეთ ღლოსიონში ან ტუალეტის წყალში დასველებული  
ბამბით. ტუალეტის წყალი შეიძლება შეიცვალოს ანადუ-  
ღარი წყლით, რომელშიც შეკრეულია ხილის წვენი(ლიმონის,  
ფორთოხლის, ვაშლის და ა. შ.).

თუ სუფთა კანი გაქვთ, სახის გასაწმენდად შეგიძლიათ იხმა-  
როთ ახალი კარაქი. რომელიც არ აღიზიანებს, არ ამრობს კანს  
და რალაცით მაინც კვებავს მას.

შეტად სასარგებლოა სახის კანისათვის „თაფლის წყალი“  
(1 ს. კ. 2 ჭ. თბილ წყალზე). გაიჩერეთ 5-7 წუთით ძილის  
წინ. ჩამოიბანეთ უსაპნო წყლით. „თაფლის წყალი“ კარგი  
შეკვებაეი საშუალებაა შშრალი კანისათვის.

ალოეს წვენი კარგად მოქმედებს როგორც ბიომასტიმულირე-  
ბე-  
ლი საშუალება ყოველგვარი, მათ შორის, გაფართოებულსისხლძარ-  
ღვებიანი კანისათვის. საღაშოს ან დილით, შშრალ კანზე ძეა-  
შენ ალოეს წვეს ან კანგაცლილ ნატეხს. სრიადით გაისვით  
ნაოჭებზე, მთელ სახესა და კისერზე და კარგად გაჟღენთეთ  
ოგო. შემდეგ ჯერ კიდეც სველ კანზე წაისვით შკვებაეი.  
შედევად ჩნდება წვის ან მსუბუქი ჩქმეტის შეკრძნება, რო-  
მელიც 2-3 პროცედურის შემდეგ გაივლის. პროცედურა გა-  
იმეორეთ 10-12-ჯერ, ორ ან სამ დღეში ერთხელ. კარგ შედეგს  
იძლევა, როცა სახის კანი გაწითლებულია და გაფართოებულია  
სისხლძარღვები.

შესანიშნავი ნიღაბია ხაჭოში არეული ღიშონის წვენის  
რამდენიმე წვეთი ან ფორთოხლის პატარა ნატრები. ეს  
ნიღაბი ჭიშავს ნაოჭებს და კვებაეც კანს.

თაფლი გაათბეთ, დაამატეთ 25 გ. სპირტი, 25 გ. წყალი,  
აურიეთ, წაისვით სახესზე ბამბის ტამპონით, გაიჩერეთ 10-15  
წუთის, ჩამოიბანეთ თბილი წყლით. სასარგებლოა ყველანაი-  
რი კანისთვის.

1 სუფრის კოვზ თაფლს დაუმატეთ 7-10 ღიშონის წვეთი

და ცოტა შერისი ფქვილი, აურიეთ კარგად და ფაფა დაიდეთ სახეზე. 20-25 წუთის შემდეგ ჩაშობანეთ ცივი წყლით, ნიღაბი აუქვობსებს სახის ფერს, კანს კარგად კვებავს, გლუვსა და ნახს ხდის.

ორი საშუალო ზომის კარტოფილი გახეხეთ, დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი თაფლი, 15-20 წუთის გაიჩერეთ სახეზე და შემდეგ თბილი წყლით ჩაშობანეთ. ეს ნიღაბი კანს აცოცხლებს.

გრეიპფრუტი ასწორებს ნაოჭებს. 1 სუფრის კოვზი აჭრილი რძე და 2 სუფრის კოვზი გრეიპფრუტის წვენი აურიეთ და გაიკეთეთ ნიღაბი. უხდება ყველანაირ კანს.

საყინულაში გაყინეთ გრეიპფრუტის რამდენიმე ნაჭერი და ამ ნაჭრებით გაიკეთეთ სახისა და ყელის მასაჟი 5-8 წუთის განმავლობაში. 10 წუთის შემდეგ სახეზე წყალი შეისხით და წაისვით მაღაძო. უხდება ყველანაირ კანს.

ნახევარი ჩაის კოვზი თაფლი, 1 ჩაის კოვზი ახალი ხაჭო და 1 ჩაის კოვზი კეფირი (ან რძე) ერთმანეთში აურიეთ. კარგად დასრისეთ. სახეზე 30-40 წუთის გაიჩერეთ, შემდეგ ჩაშობანეთ თბილი წყლით. ნიღაბი კარგია მოღუნებული, დანაოჭებული, მშრალი და მოყვითალო ფერის კანისათვის.

საში ჩაის კოვზი ხაჭო და 1 ჩაის კოვზი თაფლი აურიეთ და სახეზე დაიდეთ. 20-25 წუთის შემდეგ ჩაშობანეთ თბილი წყლით. ნიღაბი ათეთრებს და კვებავს კანს.

ორი სუფრის კოვზი თაფლი გახსენით 50 მლ. გვირილის ნაყენში. გამოიყენეთ გამწმენდი ნიღბის სახით კანზე ანთებითი პროცესებისა და ფერისმჭამელების დროს, გაიკეთეთ კვირაში ერთხელ.

## ყელის მოვლა

ქალის ასაკს ყველაზე მეტად ყელი ამხელს. უკვე გაჩენილ ნაოჭებს ძნელად ეშველება. ამიტომ წინასწარ ყველაფერი იღონეთ ნაადრევი სიბერის წინააღმდეგ.

ღამით თავს მაღალ ბალიშზე ნუ დადებთ. ამით თავიდან აიცილებთ ნაადრევ ნაოჭებს ყელზე. დღეში 5 წუთი თავზე დაიდეთ

სქელი წიგნი და ისე იარეთ. ამით თავიდან აიცილებთ ლაბაბს, მიეჩვევით ლამაზ სიარულს.

ნუ გაიფუჭებთ ხასიათს იმის გამო, რომ ყელზე კანი ოდნავ მოშვებული გაქვთ, ეს შეგიძლიათ გამოასწოროთ. 2-3-ჯერ კვორაში კანში შეიზილეთ მცენარეული ზეთი ან კოსმეტიკური რძე. პირის დაბანის შემდეგ ყელზე დაიტყაბუნეთ სპეციალურ ხსნარში დასველებული ტამპონი.

ხსნარი:

1 ჭიქა წყალში გახსენით 1 სუფრის კოვზი მარილი, დაამატეთ 1 სუფრის კოვზი არაყი და ლიმონის წვენი. შემდეგ შეისხით გრილი წყალი, ყელზე წაისვით მაღაპო ან მცენარეული ზეთი. 10-15 წუთის შემდეგ ქაღალდის ხელსახოცით მოიშორეთ დარჩენილი კრემი ან ზეთი.

ნაოჭებიანი ან გამხდარი ყელის მასაჟისათვის კარგია 1 კვერცხის გული, 1 ჩაის კოვზი მცენარეული ზეთის და 1 ჩაის კოვზი ვიტამინიზებული კრემის ნარევი. შეიზილეთ ისე, რომ კანი ხელის მოძრაობით გახურდეს. ამით უმჯობესდება სისხლის მიმოქცევა და მაღლდება კუნთების ტონუსი.

მოდუნებული და მომჭნარი ყელისათვის რეკომენდებულია შემდეგი ნიღაბი: 1 კვერცხის გული, 1 ჩაის კოვზი მცენარეული ზეთი და ნახევარი ლიმონის წვენი. ნარევი წაისვით ყელზე და გაიჩერეთ 15-20 წუთს. ჩამოიბანეთ, წაისვით მკვებავი კრემი, 10 წუთის შემდეგ მოიშორეთ ქაღალდის ხელსახოცით.

## ხელების მოვლა

ჩვენ ყველანი დიასახლისები ვართ და გვინდა თუ არა, ხელის კანი განუწყვეტილად კონტაქტშია წყალთან, სარეცხ საშუალებებთან, ქლორთან და ა.შ. მათი მოქმედების შედეგად კანი შრება, უხეშდება, იქერცლება. ამიტომ საჭიროა ხელის კანის დაცვა მანვე ზემოქმედებისაგან და მისი კვება. ოჯახში საქმიანობისას გამოიყენეთ რეზინის ხელთათმანები, ეს ერთგვარად უხერხული და არასასიამოვნოა, მაგრამ თუ რეგულარულად გამოიყენებთ და ხმარებისას მკვებავ კრემს შეიზელთ, კანსაც დაიცავთ და გაიკეთებთ შესანიშნავ მკვებავ ნიღაბსაც თქვენი ხელის კანისათვის. თუ ხელთათმანებს

ვერ შეეჩვიეთ, შეგიძლიათ იხმაროთ დამცავი კრემები.

მავნე ფაქტორების ხანგრძლივი ზემოქმედებისას თუ ხელის კანი გაგიუხეშდათ, რაძდენიძე წუთით ხელები ძმრისა და ცივი წყლის სუსტ ნაზავში ჩაყავით, შემდეგ გაიშორალეთ და ცხიმიანი კრემი შეიწილეთ.

გაუხეშებულ ხელის კანს კარგად არბილებს თბილი ზეთი. ზეთი წაისვით 5 წუთით, მერე კი ქაღალდის ხელსახოცით ან ჩვრით კარგად შეიშორალეთ.

თუ გსურთ, ხელები თეთრი და რბილი გქონდეთ, ყოველ საღამოს გაიკეთეთ მასაჟი გლიცერინისა და სახამებლის თანაბარი რაოდენობის ნარევიტ.

ხელის კანის დასარბილებლად აიღეთ 20 გ. გლიცერინი, 40 გ. წყალი, 5 გ. ლიმონის წვენი, ერთმანეთს შეურიეთ, წაისვით ხელებზე და კარგად შეიწილეთ.

თუ ხელები წითელი გაქვთ, ჯერ შეამოწმეთ არტერიული წნევა. სასურველია ყოველდღიური ხელის აბაზანები ოდნავ მარილიანი წყლიტ. შემდეგ წაისვით ლიმონის კრემი ან სხვა, რომელიც მდიდარია A ვიტამინით.

ხელებზე ქლორის სუნს შოცილებთ, თუ ძმარში დასველებულ ხელსახოცს წაისვამთ.

თუ ხელები დახეთქილი გაქვთ, დაიბანეთ ყავის ნალექით, ხელის კანი, ნაზი და ელასტიკური გახდება.

ხელებისათვის უებარია შემდეგი კრემი: ერთ სუფრის კოვზ გულყვიითელას, გვირილას, ორკბილასა და მრავალძარღვას დაასხით 1 ჭიქა ცხელი წყალი, გაანერეთ 5-7 საათს, შემდეგ გაწურეთ, დაადნეთ 50 გ. კარაქი, დაუამატეთ 1 ჩაის კოვზი თაფლი, 50 გ. ბალანის ნაყენი და ისევ აურიეთ. მიღებული კრემი ხელებზე წაისვით. კანი ელასტიკური და რბილი გახდება.

აიღეთ კარტოფილი, მოხარშეთ, გაქენით ცხელ რძეში. მიღებული მასა დაიდეთ ხელებზე და გაინერეთ 20 წუთს. შემდეგ დაიბანეთ თბილი წყლიტ. ეს ნიღაბი კვებავს, არბილებს, ასუფთავებს, ათეთრებს ხელის კანს. იგი კარგია

დახეთქილი, გაუხეშებული ხელის კანისათვის.

ხელეხისა და ტანზე თეთრი ღაქების მოსაშორებლად კარგია უმწიფარი ლუღვის წვენი (რძე). ისვით 20 დღის განმავლობაში.

თუ ხელები ქარმა გამოგიშროთ, მოამზადეთ ვირისტერფას ნორჩი ფოთლების ნიღაბი: ფოთლები კარგად გარეცხეთ, დააწყეთ, დაასხით რძე (2 სუფრის კოვზი დააწყილ ფოთლებს 1 ჭიქა რძე). ეს ფაფა 15-20 წუთით დაიდეთ ხელეხზე (შეიძლება სახეზეც). დაიბანეთ, წაისვით ხელის მკვეთავი კრემი.

თუ ხელის კანი დაგისკდათ და გაგიუხეშდათ, - 10 წუთით ჩააღბეთ ხელეხი ხელის თესლის ნახარშიში, შეიძმრალეთ და წაისვით მკვეთავი კრემი, ჩაიცვით ბაძბის ხელთათმანება და 1 საათს შაინც არ გაიხადოთ.

კვირაში ერთხელ გაიკეთეთ მცენარეული ზეთისა და ვაშლის ძმრის (1 1) 10-წუთიანი აბაზანა.

ხელის კანის დასარბილებლად ასეთი ნარევიც გამოგადგებათ: 20 გ. გლიცერინის დაამატეთ 40 გ. წყალი და 5 გ. ლიმონის წვენი. ნარევის რამდენიმე წვეთი დაიწვეთეთ ხელზე და კარგად შეიზილეთ.

იდაყვების გაუხეშებულ კანზე დაიდეთ გრეიპფრუტის თხელი ნაჭრები. 10 წუთის შემდეგ კანი რბილი და ნაზი გახდება.

ფრჩხილების მოვლისთვის ძალიან ბევრი კოსმეტიკური საშუალება არსებობს, მაგრამ თურმე აუცილებელია ამასთან რაციონში ჩართოთ F ვიტამინის შემცველი პროდუქტები: ხაჭო, რძე, ღვინო, კვერცხი, თევზი, კაკალი, ისპანახი, გოგრა, შტომისა და მოცხარის წვნის ჟელე და ა.შ.

გარდა ამისა, არსებობს თითების მოვლის ძალზე მარტივი და იაფი საშუალებები:

- *პარილიანი აბაზანა*. - 1 ჩაის ჭიქა თბილ წყალში გახსენით 1 სუფრის კოვზი პარილი და 15-20 წუთით ჩაყავით თითები.

- კვირაში 1-2-ჯერ ჩადეთ თითები თბილ მცენარეულ

ზეთში, რომელსაც დამატებული აქვს A ვიტამინი, 3 წვეთი იოდი და 5 წვეთი ლიმონის წვენი.

- ნებისმიერ დროს, როგორც კი საშუალება მოგეცემათ, ფრჩხილებში და მის ირგვლივ შეიზილეთ ლიმონის, შტომის, წითელი ან შავი მთცხარის წვენი.

## ფეხების მოვლა

ყოველდღიურად გაიკეთეთ საპნისა და წყლის აბაზანები. აბაზანის გაკეთების პროცესში სპეციალური საფხეკით ან პემზის ქვით ფრთხილად მოიშორეთ ქუსლებიდან გარქოვანებული ნაღები. ბოლოს გადაივლეთ ცივი წყალი და გაიმშრალეთ. აბაზანის შემდეგ გაისუფთავეთ ფრჩხილები, მოიშორეთ ძველი ლაქი სპეციალური ხსნარით და ფრჩხილები ლაქის ახალი ფენით დაიფარეთ. მისი გაშრობის შემდეგ ფეხზე დაიდეთ დიდი რაოდენობით კრემი და კარგად შეიზილეთ.

სამკურნალო კრემი შეგიძლიათ თავადაც მოამზადოთ:

აიღეთ 2 სუფრის კოვზი მცენარეული ზეთი, 2 სუფრის კოვზი ლანოლინი ან თაფლის სანთიკლი და კარგად გააძნეთ ორთქლის აბაზანაზე, თან განუწყვეტლივ ურიეთ.

ფეხის ქუსლების დასარბილებლად დღეში 2-ჯერ შეიზილეთ ასეთი ნარევი: 2 სუფრის კოვზ აბუსაღათინის ზეთს დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი ძმარი, 1 სუფრის კოვზი უში კვერცხის ცილა. წაისვით ქუსლებზე, დაგირბილდებათ.

თუ ფეხები ძლიერ გიოფლიანდებათ, წყლის აბაზანას დაუმატეთ ტირიფის, მუხსასა და შვიტას ქერქი. შექმდეგ გადაივლეთ ოდნავ მშარგარეული წყალი და მოიყარეთ თანაბარი რაოდენობით აცეხული ბორის მუავას და ტალკის ნარევი.

თუ ფეხის ფრჩხილები გიყვითლდებათ და შრეებად გეყოფათ, მონარშეთ კაკლის ხის 10 ფოთოლი და ორი კვირის განმავლობაში ათწუთიანი აბაზანები იკეთეთ.

ორგანიზმში რკინის ნაკლებობა ფრჩხილების ხშირ მტვრევას იწვევს. შიიღეთ ვიტამინი B<sub>12</sub>, შიირთვით ზორცი, ღვიძლი,



წიწიბურა, ვაშლი (სასურველია ანტონოვკა), ჭერძის ჩირა, ქიშპიში და კვერცხის გული.

ფრჩხილების ლაქი ჩქარა გაშრება და დიდხანს არ მოგცილდებათ. თუ თითებს ცივ წყალში ჩაყოფთ 1-2 წუთით.

თუ ფეხის თითებზე სოკოვანი დაავადება გაგიჩნდათ, გაიკეთეთ ყავის აბაზანები ყოველ საღამოს 2 კუარის განმავლობაში და გაგიჟრებთ.

სახეის წვენი აქრობს სოკოვან დაავადებებს.

თუ ფეხზე კოჟრები გაგიჩნდათ, მკვახე ლუღვა შუაზე გაჭერით და გაჭრილი მხრიდან კოჟრზე დაიდეთ. შექმდეგ შეიხსიყთ. გაიძეორეთ ყოველდღე, სანამ კოჟრი არ გაქრება.

შავი ქლიავი მონარშეთ რქეში, გამოაცადეთ კურკა და ცხლად დაიდეთ კოჟრზე. როცა გაცივდება ცხელით შეცვალეთ, გაიძეორეთ ყოველდღე, სანამ კოჟრები არ გაქრება.

ძველად სახალხო მკურნალები ამზადებდნენ კოჟრების მოსაცილებლად ასეთ მალამოს:

აიღეთ სპილენძის პატარა ფირფიტა და დააწვეთეთ ღორის ქონი. საში დღის შექმდეგ ფირფიტის ზედაპირზე წარმოიქმნება მწვანე ფერის მალამო. წაისიეთ თეი კოჟრზე და შეიხსიყთ. გაიძეორეთ რამდენიმეჯერ. კოჟრები თანდათან გაქრება.

კოჟრები ფეხებზე პირდაპირ ღვთის სასჯელია. ისინი ჩნდება ზედმეტად ვიწრო და მოუხერხებელი ფეხსაცმლისაგან. არსებობს ერთი ყველაზე ეფექტური საშუალება მათს მოსაცილებლად: ძილის წინ ფეხები ცხელ წყალში გააჩერეთ ნახევარ საათს, შექმდეგ კარგად შეიმშრალეთ, დაიდეთ ლიმონის ნაჭერი რბილობით და შეიხსიყთ. ეს პროცედურა გაიძეორეთ 4-5 დღის განმავლობაში. შეხუთე დღეს თბილი აბაზანის შექმდეგ, რომელსაც სოდას დაუმატებთ, ფროთხილად ამოაგდეთ კოჟრები. ფეხები კარგად გაიმშრალეთ და დაზიანებულ ადგილებში საბავშვო კრემი შეიხსიყთ.

ხშირად ადამიანს თბილ ამინდშიც კი თბილი წინდები აცვია, მაგრამ ფეხები მაინც ეყინება. ამის მიზეზია ფეხების წვრილ სისხლძარღვთა სისტემაში სისხლის მიმოქცევის დარღვევა. ეს ქალებში უფრო ხშირია, მაგრამ არ შეგეშინდეთ, ამას ადვილად დაძლეეთ, თუ, როგორც კი თავისუფალ წუთს მოიხელთებთ, ფეხის წვერებზე ერთ ადგილას იხტუნებთ. ეს ვარჯიში ხელს უწყობს სისხლის მიმოქცევის გააქტიურებას..

ყოველადიურად გაიკეთეთ ფეხის კონტრასტული აბა-ზანები. 5-10 წუთით რიგრიგობით ჩაყავით ფეხი ხან ციფ, ხან ცხელ წყალში, შემდეგ კი შალის წინდა ჩაიცვიოთ.

### თმის მოვლა

- სქელი, მბრწყინავი თმა ნამდვილი ჯილდოა ქალისათვის. მაგრამ რა ვუყოთ რომ ბუნება ყველას არ აჯილდოებს ამ სამკაუ-ლით. ჩვენი ვალია მოვუაროთ და მზრუნველობა არ მოვაკლოთ თმას, რათა შევეუნარჩუნოთ მას ჯანმრთელობა და უფრო მეტი მიმზიდველობა მივანიჭოთ.

თავზე თმის ღერების რაოდენობა 80000-დან 200000-მდე მერ-ყეობს. ყოველი თმის ძირის სიცოცხლის ხანგრძლივობა მამაკაცები-სათვის 4-5 წელია, ხოლო ქალებისათვის - 5-7 წელი. ამ პერიოდის გავლის შემდეგ თმა კვდება და ცვივა. თმის ძირი კი რამდენიმე თვეს ისვენებს, შემდეგ ძველი თმის ადგილზე ახალი ამოდის.

თმის მოვლის პირველი უმთავრესი პირობაა დაბანა. ნუ დაი-ბანთ ძალიან ცხელი წყლით, გადაივლეთ ოდნავ თბილი წყალი, რათა ფორები კარგად დაიხუროს. არ არის აუცილებელი ყოველ-თვის იხმართოთ შამპუნი, შეიძლება იგი პერიოდულად შეცვალოთ შავი პურის ნაყენით, კვერცხის გულით ან მოამზადოთ ასეთი ნარევი:

აღეთ 2 კვერცხის გული, 1 სუფრის კოვში თაფლი, 1 წენ-ანი ალოეს ტოტიდან გამოწურული წვენი. შეურიეთ ისინი ერთმანეთს, მიღებული მასა დაიდეთ თმაზე და შეიზიდეთ თმის ძირებში. შემდეგ თავზე ჩამოიცვიოთ პოლიეთილენის პარკი, შეიხვიეთ თავსაფრით, გაიჩერეთ 30 წუთს. ბოლოს ჩამოიბანეთ თბილი წყლით, შამპუნის გარეშე. დაბანის შემ-

დღე თაყზე გადავიღეთ წყლისა და ძმრის ნარევი (1 სუფრის კოვზი ძმარი 1 ლ. წყალზე), ან საპკურნალო მცენარეთა ნაყენი. მაგალითად, გვარდიის ნახარში კარგია ღია ფერის თმაზე გადასაფლებად. მუქი შეფერილობის თმისთვის უმჯობესია ჭინჭარი, არყის ხის ფოთლები, ფარსმანდუკი, ღობიოს ჩენჩო. ცხიმოვან თმაზე შევიძლიათ გადავივლოთ: მინდვრის შვიტის, გულყვითელას, მუხის ქერქის, საღების ნახარში.

თუ გინდათ, რომ თქვენი თმა ფუმფულა და ელასტიკური გახდეს, აიღეთ 2 წენიანი ალოეს ტოტი, დაჭერით წვრილად, დაასხით 2 ჭიქა ნელთბილი წყალი, კარგად გათქვიფეთ მასიურით, გაწურეთ და ჩაასხით თბილი წყლით საჭე ვარცლში. მიღებული ნაზავი ივლეთ თმაზე 3-5 წუთის განმავლობაში, თან თმის ძირების ენერგიული მასაჟი გაიკეთო.

თუ შეამჩნიეთ, რომ თმა ძნელად გეზრდებათ და უსიცოცხლო გახდა, ხშირად უნდა მიირთვათ სოკო. ტყის ეს ნობათი ცილებისა და ცხიმის გარდა, თუთიითაც მდიდარია. თუთია ორგანიზმის ბევრი ფერმენტის შემადგენლობაში შედის და ხელს უწყობს თმისა და ფრჩხილების ზრდას.

ღამით არასოდეს დაიწნათ თმა, არ გაიკეთოთ ვარცხნილობა, არ დაიხუროთ ქუდი და არ დაიძინოთ სველი თმით.

თვეში ერთხელ მოიჭერით თმის ბოლოები.

ჭინჭარი ერთ-ერთი სასარგებლო მცენარეა. მისი ნაყენი აჩქარებს თმის ზრდას. იყენებენ თმის ცვენის წინააღმდეგ.

თმის გათეთრებისა და ქერტლის წინააღმდეგ იხმარება ბაღების ნახარში. ჭინჭრის ნაყენი (1 სუფრის კოვზი გამჟღავნებელი ფოთოლი 1 ჭიქა მდუღარე წყალზე) სპობს ქერტლს და აჩერებს თმის ცვენას. 20 ცალი სტრუპტოციდის აბი დაფხველით, გახსენით ცხელ წყალში და გადავივლოთ თაყზე დაბანის შემდეგ.

დიდი მნიშვნელობა აქვს თმის სწორად დაბანას. თუ მშრალი თმა გაქვთ, დაბანის წინ შეიზილეთ აბუსალათინის ზეთი. დაბანის შემდეგ გადავივლოთ გვირილის, ჭინჭრის, ცაცხვის ყვავილის, პიტ-

ნის ნაყენი ან მუხის ქერქის, ჭინჭრის და კრაზანის ნახარში.

ლიმონის წყენი თქვენს თმას დაარბილებს, დაძყოლს და მზინგარეს გახდის ( $\frac{1}{2}$  ლიმონი ერთ ჭიქა წყალზე).

სელის ნახარში გარცხნილობას მშვენიერად უნარჩუნებს ფორმას, განსაკუთრებით მოკლე თმას.

თუ თმა გცვივთ, გარჩეთ ცოტა ლუდი ან უცხმო რძე გადაიფლოთ თავზე, ასე გარცხნილობა დიდხანს გაძლებს.

ჭკაფის პური დააღებთ მღუღარე წყალში, გააჩერეთ 2-3 საათს, გაწურეთ და გადაიყლეთ თმაზე.

100 გრამ ჭინჭარს დაუმატეთ 1 ლ. მზესუმზირას ზეთი. ცოტა ხანს ურიეთ და ძალიან წინ თმის ძირებში შეიზილეთ. ეს ნაყენი თმის ცვენის წინააღმდეგ კარგი საშუალებაა.

თუ თმა გცვივთ, მოხარშეთ დაფნის ფოთლები და ნაყენი თმის ძირებში შეიზილეთ.

თმას უყვარს ძილის წინ ჯაგრისიანი საფარცხლით 5-10 წუთით გარცხნა. რაციონში უხვად შეიტანეთ სტაფილო, კეფირი, ხაჭო, ვაშლი და მჭაფე კომპოსტო, ღვიძლისა და თირკმლის კერძები.

შამპუნი ხელზე აიქაფეთ და თმაზე მერე წაისვით. დაივარცხნეთ ნატურალური ხის საფარცხლით ან ჯაგრისით.

თმას არ უხდება ძალიან ცხელი ან ცივი წყალი. რაციონში ტკბილი და შუშხუნა სასმელის სიუხვე, არასწორად შერჩეული შამპუნი, დღეში მარტო ორჯერ დაეარცხნა, რეზინებით ან სარჭებით დაჭიმვა, ღამე, ძილის წინ დაბანა, თმის კვება და ჟანგბადის მიწოდება უარესდება, დაბანის შემდეგ მაშინვე დაეარცხნილი თმა იბურდება და შუაზე იკვეთება.

### ტუჩების მოვლა

ტუჩებს, ისევე, როგორც სახეს, ყელს, ხელებს, ფეხებს, მოვლა სჭირდება.

თუ ლამაზი ტუჩები გაქვთ, შეგიძლიათ დეკორატიული კოსმეტიკის გამოყენებით ხაზი გაუსვით მის მოხაზულობას. კოსმეტიკუ-

რი ფანქრით შემოიხაზეთ ტუჩის ბუნებრივი კონტური, ყოველგვარი კორექტირების გარეშე, ფანქარი ტუჩის საცხზე ერთი ტონით მუქი უნდა იყოს.

თუ მოგრძო სახე გაქვთ, უფრო ინტენსიურად შეიღებეთ ქვედა ტუჩი, თუ მრგვალი ან ოვალური - პირიქით, ზედა ტუჩი. ეს ხელს უწყობს სახის ფორმის ვიზუალურ კორექტირებას.

უარი თქვით სიცივესა და ყინვაში ტუჩების მოლოკვაზე და სხვადასხვა პომადაზე. ის აშრობს კანს. „შეიყვარეთ“ პიგიენური პომადა, ბალზამი და კრემები.

თავისუფალ დროს ტუჩებზე წაისვით თაფლი, კიტრის ან სტაფილოს წვენი. შეკიდლიათ დაიძლით ხაჭოსა და სტაფილოს წენის ნიღაბი, რომელსაც 5-10 წუთის შემდეგ მოიშორებთ ადუღებულ წყალში დასველებული ტაპსონით.

პერპესული გამონაყარი ტუჩებზე თითქმის ყოველთვის არასასურველ დროს ჩნდება, ტუჩებს ამახინჯებს და ხასიათს გვიფუჭებს. ამ დროს ძალიან კარგია ცინკის მაღაძო. საჭიროა მოთმინება, რათა შეხორცების დროს ქერქი არ მოაცილოთ.

თუ ტუჩებზე კანი გექერცლებათ და ხშირად გისკლებათ, ქუჩაში გასვლის წინ წაისვით შემდეგი ნაზავი: 5 გ. კაკაოს ზეთი და 100 გ. ნებისმიერი მცენარეული ზეთი.

ტუჩებზე კანის გამოშრობისა და დასკდომისაგან დაგიცავთ შემდეგი ნაზავი: აიღეთ 1 კვერცხის გული, დაამატეთ 2 სუფრის კოვზი გლიცერინი და 1 ჩაის კოვზი ბორის მჟავა.

ტუჩებზე წასმული პომადა 2-3 საათის შემდეგ კარგავს ბუნებრივ ფერს, ამიტომ ახალი ფენა უნდა გადაისვათ. მანამდე მოიცილეთ ძველი ნარჩენები.

### თვალეების გარშემო კანის მოვლა

განსაკუთრებით მგრძობიარე და ნაოჭებისკენ მიდრეკილია კანი თვალეების გარშემო. ქალებს ვისაც მშრალი კანი აქვს, 20 წლიდან უნდა მიაქციოს ყურადღება სახის ამ ნაწილს.

საღამოს თვალეების გარშემო კანი გაიწმინდეთ ზეთიან წყალში

დასველებული ბაძბის ტაძონით. შემდეგ გაიწმინდეთ სახის და-  
ნარჩენი ნაწილი.

შეიზილეთ ნაოჭების საწინააღმდეგო კრემი და თითის ბალიშე-  
ბი მსუბუქად დაირტყით კანზე, ზემო ქუთუთოზე შიგნიდან გარე  
პერიფერიის მიმართულებით, ქვედა ნაწილზე კი - პირიქით.

იმისათვის, რომ წამწამები ელასტიკური და გლუვი იყოს ზე-  
თუნის ზეთი წაისვით. ეს ყველა ქალს ეხება, განსაკუთრებით იმათ,  
ვინც ტუმს და ფანქარს ხმარობს.

როცა სახეზე ნიღაბს იღებთ, თვალის გარშემო ნაოჭების სა-  
წინააღმდეგო კრემი წაისვით. კრემი ან წამწამების ზეთი შეიძ-  
ლება იხმაროთ დღის განმავლობაში. ის აპრიალებს და თითქოს  
„აგრძელებს“ წამწამებს.

დილით, თვალის გარშემო თხელ ფენად წაისვით მკვებავი  
კრემი, საღამოს კი კარგია ღამის პრეპარატები, ცხიმიანი კრემები,  
ვიტამინებით და ბალახების ნაყენით გამდიდრებული.

დილით გაღვიძებისას თუ შეამჩნევთ, რომ ქუთუთოები შესიე-  
ბული გაქვთ გახეხეთ უში კარტოფილი, გაახვიეთ დოლბანდში  
და დაიდეთ დაწვებზე 15 წუთით, შემდეგ ჩაშობანეთ, წაის-  
ვით თვალის მკვებავი კრემი და შეზღუდეთ სითხის მიღება  
დღის განმავლობაში.

შეგიძლიათ მოამზადოთ თვალის ირგვლივ რკალის მკვებავი  
ნიღბები:

აიღეთ რამდენიმე ღერი ოხრახუში ფოთლებიანად. და-  
ჭურით ძალიან წვრილად, დასრისეთ, დაუმატეთ 1 ჩაის  
კოვზი არაჟანი, კარგად აურიეთ და მიღებული მასა დაი-  
დეთ თვალის ირგვლივ რკალზე. გაიჩერეთ 25 წუთი და  
შოიშორეთ მშრალი ბაძბის ტაძონით.

ნაოჭების პროფილაქტიკისათვის აიღეთ ოხრახუშის რამო-  
დენიმე ძირი, გარეცხეთ, გახეხეთ წვრილ სახეხზე, გაშოწუ-  
რეთ წვენი, დაასველეთ მასში დოლბანდი და დაიდეთ იგი  
თვალის ირგვლივ რკალზე, გაიჩერეთ 25 წუთს. შობხე-  
ნით და მაშინვე წაისვით თვალის მკვებავი კრემი.

თვალეების გარშემო ნაოჭები რომ არ გაგინდეთ, მზიან ამინდში იხმარეთ მუქი სათვალე. სწორად შერჩეული, სახის შესაფერისი სათვალე განუმეორებელ მომხიბვლელობას მოგანიჭებთ. ოღონდ იცოდეთ:

სათვალის მინები მაკიაჟის მნიშვნელოვან ნაწილს შთანთქავს. ამიტომ ღაწვები უფრო თამამად შეიღებეთ.

სათვალის ჩარჩოს ზედა ნაწილმა წარბები არ უნდა დაგიფაროთ.

სათვალის ამორჩევისას მხოლოდ გამყიდველს ნუ ენდობით – აუცილებლად ჰკითხეთ რჩევა მეგობარსაც, ვის გემოვნებაშიც ეჭვი არ გეპარებათ.

ჩარჩოს ფერი მხოლოდ დღის სინათლეზე შეარჩიეთ.

თუ შორსმხედველი ბრძანდებით და გსურთ, გადიდების ეფექტი შესამჩნევი არ იყოს, მაკიაჟის საშუალებით შეამცირეთ თვალის ფორმა: გაივლეთ წვრილი მუქი ხაზი ზედა და ქვედა ქუთუთოზე.

ახლომხედველებმა უნდა გამოიყენონ ნათელი ტონები და არ გაიმუქონ თვალის კონტური. წამწამების შეღებვა კი დასაშვებია.

პოპულარული სათვალე „ქამელეონი“, რომელიც არა მარტო სინათლის მომატებისას, არამედ დაბალი ტემპერატურის დროსაც მუქდება, წელიწადის ყოველ დროს გამოგადგებათ.

მუქინაცრისფერი და მუქიმწვანე მინები ფილტრავს ინფრაწითელ და ულტრაიისფერ სხივებს.

ყვითელი მინები ზრდის საგნების კონტრასტულობას. ამიტომ სათვალეს ასეთი მინებით უმეტესად სპორტსმენები ხმარობენ.

იისფერ მინებს ძირითადად დეკორატიული ფუნქცია აქვს, რადგან თვალს ულტრაიისფერი სხივებისაგან ვერ იცავს.

## სამკურნალო მცენარეთა ნაკრების მომზადებისა და მიღების წესები

საქართველო უძველესი კულტურის ქვეყანაა. მეცნიერების სხვა დარგებთან ერთად მედიცინა აქ უძველეს წარსულში ჩაისახა და ვითარდებოდა, მაგრამ გარეშე თუ შინაურ მტრებთან გამუდმებულ ომებში ცნობები მედიცინის განვითარების შესახებ უმეტესად განადგურდა. ერთი რამ კი ცხადია: საქართველო ძველ-თაგანვე განთქმული ყოფილა სამკურნალო მცენარეებით. მართო ის რად ღირს, რომ ბევრი ტერმინ „მედიცინას“ კოლხი ქალის, განთქმული მკურნალის - მედეას სახელს უკავშირებს.

სამკურნალო მცენარეები მნიშვნელოვან ნედლეულს, ბიოლოგიურად აქტიურ, მაღალი თერაპიული ეფექტის მქონე პრეპარატს წარმოადგენს. მედიცინაში უმთავრესად გაოიყენება ის სამკურნალო მცენარეები, რომელთა თვისებები ხალხს საუკუნეთა განმავლობაში ცდებით აქვს შესწავლილი. ამჟამად არსებული პრეპარატების 50%-ზე მეტი მცენარეული წარმოშობისაა.

თანამედროვე პირობებში სულ უფრო იზრდება მოსახლეობის მოთხოვნილება სამკურნალო მცენარეებზე. ხალხს ბუნება უშურველად სთავაზობს თავის სიმდიდრეს. მწვანე აფთიაქი ღია ყველასთვის. შემოგთავაზებთ რამდენიმე რეცეპტს, რომლებიც შემოწმებულია მრავალწლიანი სამედიცინო პრაქტიკითა და შეტანილია სპეციალურ ლიტერატურაში.

### ნერველ და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების დროს

- ბარაშბოს ფოთლები 20 გ.
- კუნელის ფოთლები ან ყვავილი 20 გ.
- შაუბალახას ბალახი 30 გ.
- კატაბალახას ფესვი 30 გ.

ერთ სუფრის კოვზ ნარეკს ასხაპენ 300 მლ. მდუღარეს. აჩურებენ ორ საათს, წურავენ. იღებენ დღეში 3-ჯერ ჭაშის



წინ, ღვინის ჭიქით. გაპოიყენება ნევროზის, უძილობის, გულისცემის მომატებული სინჰარის, ათეროსკლეროზის, პიპერტონიის დროს.

— X —

კატაბალახას ფესვი 50 გ.

სვიის გირჩები 50 გ.

პიტნის ფოთლები 50 გ.

ერთ სუფრის კოვზ ნარევის ასხაპენ ერთ ჭიქა მღუღარეს და წურავენ. იღებენ 1 ჭიქას ძილის წინ. კარგაა ნევროზის, უძილობის დროს.

— X —

ბარაშბოს ფოთლები 40 გ.

კატაბალახას ფესვი 40 გ.

სვიის გირჩები 10 გ.

ორ ჩაის კოვზ ნარევის ასხაპენ 1 ჭიქა მღუღარეს, უძილობის დროს იღებენ ძილის წინ 1 ღვინის ჭიქას.

— X —

გვირილის ყვავილები 40 გ.

პიტნის ფოთლები 30 გ.

კატაბალახას ფესვი 30 გ.

1 სუფრის კოვზ ნარევის ასხაპენ ნახევარ ლიტრ წყალს. ადუღებენ 10 წუთს. იღებენ ნევროზის დროს ღვინის ჭიქით დღეში 2-3 ჯერ.

— X —

კატაბალახას ფესვი 30 გ.

წყლის სამყურას ფოთლები 40 გ.

პიტნის ფოთლები 30 გ.

1 სუფრის კოვზ ნარევის ასხაპენ ნახევარ ლიტრ წყალს. ადუღებენ 10 წუთს, წურავენ. იღებენ თითო ჭიქას, როგორც დამამშვიდებელ საშუალებას.

— X —

კატაბალახას ფესვი 30 გ.

შაგბალახა 20 გ.

კვლიავის თესლი 20 გ.

ჩვეულებრივი კაშის თესლა 30 გ.

1 სუფრის კოვზ ნარეკს ასხამენ ნახევარ ლიტრ წყალს. ადულებენ 10 წუთს, წურავენ, იღებენ ნახევარ ჭიქას დღეში 3-ჯერ, ნერვული ალგუნებისა და გახშირებული გულისცემის დროს.

— X —

შვიტა 20 გ.

მატიტელა 30 გ.

კუნელის ყვავილები 50 გ.

1 სუფრის კოვზ ნარეკს ასხამენ ნახევარ ლიტრ წყალს, 10 წუთს ადულებენ, წურავენ. იღებენ ერთ მესამედს ან ერთ მუთხედ ჭიქას 3-4 ჯერ დღეში გახშირებული გულისცემისა და უძილობის დროს.

— X —

ანისულის ნაყოფი 20 გ.

ფარსმანდუკი 20 გ.

შაგბალახას ფოთლები 30 გ.

კატაბალახას ფესვი 30 გ.

1 სუფრის კოვზ ნარეკს ასხამენ ნახევარ ლიტრ წყალს, 10 წუთს ადულებენ, წურავენ. იღებენ ერთ მესამედს, ერთ მუთხედ ჭიქას ტკივილების დროს, 3-ჯერ დღეში.

— X —

კრაზანა 10 გ.

კუნელის ნაყოფი 20 გ.

ჭინჭარი 10 გ.

ასკილი 20 გ.

ექინოპანაქის ფესვი 20 გ.

როდიოლას ფესვი 20 გ.

1 სუფრის კოვზ ნარევი ახხამენ ნახეკარ ლიტრ წყალს, 10 წუთს ადუღებენ, წურავენ. იღებენ ერთ მესამედ ან ერთ მეთხუთედ ჭიქას დღეში 2-3 ჯერ, როგორც პატონიზებელ და იმუნორეზისტენტობის ამწევე საშუალებას.

— X —

გვირილა (ყვავილი) 10 გ.

ფარსმანდუკი 10 გ.

მარწყეაბალახა 10 გ.

ქრისტესსხლა 5 გ.

1 სუფრის კოვზ ნარევი ახხამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს, 10 წუთს ადუღებენ, წურავენ. აჩერებენ 30-40 წუთს, წურავენ. იღებენ დღეში 1 ჭიქას მცირე ყლუპებად. უებარი საშუალებაა კლიმაქსის დროს.

— X —

ბაღბა (ყვავილი) 10 გ.

ქაფუნა 15 გ.

ანისული 15 გ.

სამფეროვანი ია 15 გ.

ფშნის კეალი (ძირი) 15 გ.

ძირტკბილას ძირი 15 გ.

1 სუფრის კოვზ კარგად არეულ ნარევს უპატებენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს. აჩერებენ 30 წუთს. იღებენ დღეში 2 ჭიქა ნაყენს მცირე ყლუპებად კლიმაქსის დროს.

— X —

ჩიტისთვალა 20 გ.

ირმისტუნა ფოთლები 20 გ.

კუნელი (ყვავილი) 10 გ.

შაგბალახა 20 გ.

ბერულა 15 გ.

1 სუფრის კოვზ კარგად არეულ ნარევეს ასხავენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს. ფუთავენ 1 საათის განმავლობაში წურავენ. იღებენ როგორც ჩაი დღეში 3-ჯერ. ასეთი შემაღვენლობის წვენი რეკომენდებულია „ქალური ჭკნობის“ (მენსტრუაციის შეწყვეტა) დროს. უნდა სვან როგორც ჩაი, არანაკლებ 10 დღის განმავლობაში.

— X —

პიტნის ფოთლები 20 გ.

აბზინდა 20 გ.

კაშის თესლი 20 გ.

ცაცხვის ყვავილი 20 გ.

ხეჭრელის ქერქი 20 გ.

1 სუფრის კოვზ ნარევეს ასხავენ ნახევარ ლიტრ წყალს. ადუღებენ 10 წუთს, წურავენ, ღებულობენ თითო ღვინის ჭიქას დილა-საღამოს კლიმაქტურული ნევროზის დროს.

— X —

უძილობისა და ქოშინის დროს კარგია ანწლის ძირები. 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ანწლის ფესვებს ასხავენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს, ადუღებენ 15 წუთს დაბალ ცეცხლზე, აჩერებენ 30 წუთს და წურავენ. ღებულობენ დღეში 1 სუფრის კოვზს.

— X —

შვიტის მარცვლები 5 გ.

ჭანგას ფესურა 5 გ.

ღვიის ნაყოფი 10 ცალი

1 სუფრის კოვზ ნარევეს ასხავენ 1 ლიტრ წყალს, ხარშავენ მანამდე, სანამ ხსნარის მოცულობა 0,7 ლიტრამდე არ შემცირდება. წურავენ, ღებულობენ  $\frac{1}{4}$  ჭიქას 5-6 ჯერ დღეში პიპერტონის დროს. მკურნალობის კურსი - 40 დღე.

— X —

ნახევარ ჭიქა გახეხილ ნედლ ჭარხალს ურევენ ნახევარ ჭიქა თაფლში. იღებენ 1 სუფრის კოვზს 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე, საში თვის განმავლობაში პიპერტონის დროს.

— X —

1,5 ჭიქა შერის მარცვლებს ასხავენ 1,5 ლ. მდუღარე წყალს და ადუღებენ ნელ ცეცხლზე, სანამ მოცულობა 0,5 ლიტრამდე არ შეეცირდება. შეიძლება დაემატოს ცოტათუნი თაფლი. წურავენ, იღებენ ღვინის ჭიქით დილით და საღამოს ჭამამდე. ამგვრებს გულ-სისხლძარღვოვან სისტემას.

— X —

მუზარადას ფესვი 20 გ.  
შაებალახა 15 გ.  
პიტნა 10 გ.  
ბერულას ბალახი 15 გ.  
ასკილი 15 გ.  
თირქლის ჩაა 15 გ.  
გვირილის ყვავილი 10 გ.

1 სუფრის კოვზ ნარევის ასხავენ ნახევარ ლიტრ წყალს. ადუღებენ 10 წუთს. წურავენ. ერთ მესამედ, ერთ მეოთხედ ჭიქა სითხეს იღებენ დღეში 3-ჯერ პიპერტონიული დაავადებების პირველი და მეორე სტადიის დროს.

— X —

მადალი წნევის დროს 1 ჭიქა მარონს უმატებენ 1 ჩაის კოვზ დარიჩინს, ურევენ, იღებენ 1 ჭიქას კვირაში ორჯერ.

— X —

1 ჩაის ჭიქა კუნულის ნაყოფს ამატებენ 200 გ. სპირტს, აჩერებენ საში კვირა, წურავენ, იღებენ ჩაის კოვზით წყალთან ერთად ჭამის წინ, საღამოს. კარგია ათეროსკლეროზის დროს.

— X —

200 გ. სპირტში ჩაყვართ 4 სუფრის კოვზი კუნელის ყვავილები და გაგაჩეროთ სიბნელეში, ჭურჭელი პერიოდულად შევანჯღრიოთ. 10 დღის შემდეგ დაფიწვით ჭამის წინ ჩაის კოვზით წყალთან ერთად. გამოიყენება ათეროსკლეროზის დროს.

— X —

ზღვის კომბოსტო 10 გ.

წითელი მოცვის ფოთლები 10 გ.

ორკბილა 10 გ.

შავბაღახა 10 გ.

გვირილის ყვავილი 10 გ.

ხეჭრულის ქერქი 10 გ.

კუნელის ნაყოფი 15 გ.

1 სუფრის კოვზ ნარეუს ასხაპენ 0,5 ლიტრ წყალს, აღუღებენ 15 წუთს, წურავენ. იღებენ დღეში 3-ჯერ ჭამის შემდეგ. კარგია ათეროსკლეროზის დროს.

— X —

10 გ. თავშავას ასხაპენ 2 ლ. მღუღარე წყალს, 2 საათის შემდეგ წურავენ, ნაყენს უმატებენ წყალს აბაზანაში. რეკომენდებულია კვირაში ორჯერ ათეროსკლეროზის დროს.

— X —

კატაბალახა გამოიყენება ნაყენის, ნახარშისა, და სპირტიანი ნაყენის სახით. უებარი საშუალებაა ნევროზის, ეპილეფსიის, თავის ტკივილის, გულის ნევროზის, კლიმაქსის დროს.

*ნაყენი*: - 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ფესვებს დაასხით 1 ჭიქა ცივი ანადუღარი წყალი. გააჩერეთ 6-8 საათს, გაწურეთ. მიიღეთ დიდებმა სუფრის კოვზით, პატარებმა ჩაის კოვზით 3-ჯერ დღეში.

*ნახარში*: - 1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ფესვებს დაასხით 1 ჭიქა წყალი, აღუღეთ 15 წუთს დაბალ ცეცხლზე. გააჩერეთ 10 წუთს და გაწურეთ მიიღეთ დიდებმა სუფრის კოვზით, პატარებმა კი ჩაის კოვზით 3-ჯერ დღეში.

*სპირტიანი ნაყენი* - იყიდება ავთიაქში. შიილუო 15-20 წვეთი 2-3 ჯერ დღეში. ბავშვი რამდენი წლისაცაა, იმდენი წვეთი დაალევინეთ.

### კუჭ-ნაწლავის დაავადებების დროს

აბზინდა 20 გ.

ასისტოაჟა 30 გ.

წყლის სამყურას ფოთოლი 50 გ.

1 ჩაის კოვზ ნარეგს დაასხით 1 ჭიქა მღუღარე. შიილუო ჭამის წინ, როგორც მადის აღმძვრელი საშუალება.

1 ჩაის კოვზ დაფხვნილ კოხხუჯის ფესურას დაასხით 2-3 ჭიქა ცხელი წყალი, ადრეუთ 15 წუთს დახურულ ჭურ-ჭელში, დაატკბეთ. შიილუო 2 ჭიქა დღეში 3-ჯერ ჭამის წინ. გამოიყენება როგორც მადის მომგვრელი საშუალება კუჭ-ნაწლავით დაავადების დროს.

2 ჩაის კოვზ ბაბუაწვეურას დაფხვნილ ფესვებს დაასხით 1 ჭიქა ცივი წყალი, გააჩერეთ 8 საათს. სვით  $\frac{1}{4}$  ჭიქა დღეში 4-ჯერ ჭამის წინ. გამოიყენება როგორც საჭმლის მონელების გამაუმჯობესებელი და მადის მომგვრელი საშუალება.

2 ჩაის კოვზ დაფხვნილ აბზინდას და ანისულის ნაყოფს დაასხით 1 ჭიქა მღუღარე წყალი, გააჩერეთ 30 წუთს, სვით სუფრის კოვზით დღეში 3-4-ჯერ ჭამამდე 20 წუთით ადრე. გამოიყენება როგორც მადის აღმძვრელი საშუალება.

15 გ. ნალველას, 40 გ. ანგელოზას, 60 გ. ფარსმანდუკის, 30 გ. ფოლორცის ფესვები - აურიეთ კარგად. 2 ჩაის კოვზ

ნაკრებს დაახლოებით ერთი ჭიქა მდუღარე. სვეთ უშადობის დროს ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

— X —

1 ჩაის კოფზე ნაკრებს დაახლოებით 1 ჭიქა წყალი. ადუღეთ 10 წუთს, გაწურეთ, მიიღეთ კუჭ-ნაწლავის დისპეპსიის დროს სუფრის კოფით სამ-ოთხჯერ დღეში.

— X —

დიდილოს ყვავილი 50 გ.

ძირტკბილას ფესვი 50 გ.

2 ჩაის კოფზე ნაკრებს დაახლოებით 1 ჭიქა წყალი, ადუღეთ 10 წუთს, გაწურეთ სვეთ ჭამის წინ ანორექსიის (უშადობის) დროს.

— X —

ასისტაყა 30 გ.

ფარსმანდუკი 30 გ.

პიტნის ფოთლები 30 გ.

2 ჩაის კოფზე ნაკრებს დაახლოებით ორი ჭიქა წყალი. მიიღეთ გასტრიტისა და წყლულების დროს 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ, ღვინის ჭიქით.

— X —

გვირილის ყვავილი 10 გ.

კამის თესლი 10 გ.

ტუნტის ფესვები 20 გ.

ძირტკბილას ფესვი 20 გ.

პიტნის ფოთლები 20 გ.

50 გ. პიტნისა და 50 გ. ბარამბოს ფოთლებს დაახლოებით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი. ხარშვისას დაიყვანეთ 1 ჭიქამდე. მიიღეთ ძილის წინ თითო ღვინის ჭიქა ნაწლავური კოლასტებისა და მუტუორიზმის დროს.



ქრონიკული გასტრიტის დროს აიღეთ კაბის ნაყოფი 25 გ., პიტნის ფოთლები 25 გ., კოთხუჯის ფესურა 25 გ., ბარამბოს ფოთლები 20 გ. დააქუცმაცეთ და აურიეთ. 1 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა წყალი, ადუღეთ 15 წუთს, გაწურეთ. თბილი გამოსაცემი მიიღეთ დღეში ორი-სამი ჭიქის ოდენობით.

— X —

აურიეთ ერთმანეთში 25 გ. მარწყვბალახას ფესურა, 20 გ. მოცვის ფოთლები, 55 გ. გვირილის ყვავილი. ერთი ჩაის კოვზი ნარევი გააჩურეთ 6 საათს 1 ჭიქა ცივ წყალში, შემდეგ ხარშეთ 5-7 წუთს, გაწურეთ. სულ 1 ჭიქა 2-3-ჯერ დღეში კოლიტის დროს.

— X —

აიღეთ მარწყვბალახას ფესურა, გვირილის ყვავილები, ჭინჭრის ფოთლები - თანაბარი რაოდენობით. ერთი სუფრის კოვზი ნარევი ხარშეთ 20-25 წუთს ერთ ჭიქა წყალში, გააჩურეთ 20 წუთს, გაწურეთ. მიიღეთ 1 ჭიქა 2-3-ჯერ დღეში.

— X —

საღბის ფოთლები, ბადის პიტნის ფოთლები, გვირილა, კრაზანა, კელიავის ნაყოფი, აიღეთ თანაბარი რაოდენობით. 2 სუფრის კოვზი ნარევი ჩაყარეთ თერმოსში, დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი და გააჩურეთ მთელი ღამე. დილით გაწურეთ. მიიღეთ ნახევარი ჭიქა 3-4-ჯერ დღეში.

— X —

გასტრიტის, დიზენტერიისა და ქრონიკული შეკრულობის დროს სულ 1-2 ჩ. კ. ალოეს წვენი 2-3 - ჯერ დღეში ჭამამდე 30 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი - 1-2 თვე.

— X —

ალოეს წვენს იყენებენ ყაბზობის დროს. მიიღეთ 1-2 ჩაის კოვზი წვენი 2-3-ჯერ დღეში ჭამამდე 30 წუთით

ადრე. მკურნალობის ხანგრძლივობა 1-2 თვე.

— X —

საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებლად წერილად დაჭერით 50 გ. ალოეს ფოთლები. დაკეპილ მასას დაასხით ადუღებული თაფლი (100 გ.). ნაზავი 24 საათის შემდეგ შეათბეთ, გაწურეთ და ყოველ დღილით დალიეთ ჩაის კოვზით საუზმემდე 1 საათით ადრე.

— X —

კუჭის სიმძიმის შეგრძნების დროს შეურიეთ ერთმანეთს 5 გ. კატაბალახას ფესვები, 30 გ. გვირილის ყვავილი, 10 გ. პიტნა, 5 გ. დიდი კაშის თესლი. 2 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, თავდახურული გააჩერეთ 1 საათს, გაწურეთ და მიიღეთ  $\frac{1}{2}$  ჩაის ჭიქა დღის განმავლობაში.

— X —

შეკრულობითი კოლიტის დროს დილა-სადამოს მიიღეთ პიტნის წვეთებდაშატებული სიმინდის ზეთი.

— X —

კოლიტის დროს აიღეთ საში წილი ხეჭრელი, ორი წილი ჭინჭრის ფოთოლი, ერთი წილი ფარსმანდუკი, დაფქვით, აურიეთ. ნარევიდან აიღეთ 1 სუფრის კოვზი, დაასხით ერთი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. როცა გაცვივდება, გაწურეთ და დალიეთ ერთად.

— X —

აიღეთ 20 გ. გვირილის ყვავილი, 20 გ. ბაღის პიტნის ფოთლები, 20 გ. კატაბალახას ფესვი, 20 გ. კვლიაყის ნაყოფი, 20 გ. კაშის ნაყოფი. აურიეთ. 1 სუფრის კოვზს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე, გაწურეთ, მიიღეთ ორი-სამი ჭიქა ქრონიკული კოლიტის დროს.

— X —

40 გ. სინეპაჟის ფოთლები, 30 გ. კაშის ნაყოფი, 30 გ.

ძირტკბილას ნაყოფი შეურიეთ ერთმანეთში. აქედან აიღეთ 2 ჩაის კოვზი ნაკრება, დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე. მიიღეთ 1 ჭიქა ძილის წინ ყაბზობის დროს.

— X —

25 გ. სინეპაჟის ფოსალები, 25 გ. ხეჭრელის ქერქი, 25 გ. ქინძის თესლი, 25 გ. ძირტკბილას ფესვი აურიეთ ერთმანეთში. 1 სუფრის კოვზ ნაკრებს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე, გაწურეთ. მიიღეთ საღაპოს ნახევარი ჭიქა, როგორც საფაღარათო საშუალება.

— X —

20-20 გ. მარწყვებლახას, დვალურას, თავისიხლას ფესურა აურიეთ ერთმანეთში. აიღეთ 1 სუფრის კოვზი ნაკრები, დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე, გაწურეთ, მიიღეთ შესამედა ჭიქა ფაღარათის დროს.

— X —

სინეპაჟის ფოთოლი 20 გ.  
ფარსმანდუკი 20 გ.  
ხეჭრელის ქერქი 20 გ.  
ქინძის თესლი 20 გ.  
ძირტკბილას ფესვი 20 გ.

1 სუფრის კოვზ ნაკრებს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე, გაწურეთ, მიიღეთ ნახევარი ჭიქა ძილის წინ ბუასილის დროს დეფექტის რეკულაციისათვის.

— X —

ქინძის თესლი 25 გ.  
კვლიავის თესლი 25 გ.  
ანისულის ნაყოფი 25 გ.  
პიტნის ფოთლები 30 გ.

2 ჩაის კოვზ ნარეგს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე. მიიღეთ ნახევარი ჭიქა ძილის წინ მეტეორიზმისა და ჭვლეების დროს.

პიტნა 10 გ.  
 გვირილის ყვავილი 10 გრ.  
 კრაზანა 10 გ.  
 კოთხუჯის ფესურა 10 გ.  
 საღბი 10 გ.  
 ბურბუშელას ფესვები 10 გ.  
 არაღიის ფესვები 10 გ.

გამოიყენება კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის ჰიპოსეკრეციული წყლულოვანი დაავადების დროს. 1 სუფრის კოვზ ნაკრებს დააძიოთ 1 ჭიქა მდუღარე, გააჩერეთ 30 წუთს. შიდად დღეში 3-ჯერ, ჭაშამდე ნახევარი საათით ადრე, ნახევარი, ან ერთი შესაძელი ჭიქა.

— X —

ცაცხვის ყვავილი 10 გ.  
 სელის თესლი 20 გ.  
 ძირტკბილას ფესვი 20 გ.  
 კოთხუჯის ფესურა 20 გ.  
 პიტნის ფოთოლი 10,0  
 კაშის თესლი 20,0

1 სუფრის კოვზ ნარევეს დააძიოთ 1 ჭიქა მდუღარე, გააჩერეთ 30 წუთს. გამოიყენება კუჭის წველის მომატებული შეავიანობის დროს. შიდად ჭაშამდე ნახევარი საათით ადრე, დღეში 3-ჯერ ორი შესაძელი ან სამი მეოთხედი ჭიქა.

— X —

კრაზანა 15 გ.  
 ფშნის ეკალი 15 გ.  
 ბოსტნის წაღიკა 15 გ.  
 მრავალძარღვას ფოთლები 15 გ.  
 ბერულა 10 გ.  
 ხეჭრელის ქერქი 10 გ.  
 შვიტა 10 გ.  
 გვირილის ყვავილი 10 გ.

ეს ყველაფერი ერთმანეთში აურიეთ, 2 სუფრის კოვზს

დაახსნით 1 ჭიქა მღუღარე. გააცივეთ, გაწურეთ. ბუასილის დროს - 3-ჯერ შიდად ერთი შესაშელი ჭიქა გამოხატეთ.

— X —

გულყვითელას ყვავილი 10 გ.

ფარისმანდუკი 10 გ.

კულმუნოს ფესვი 15 გ.

სალბი 10 გ.

ჭინჭარი 15 გ.

გვირილის ყვავილი 10 გ.

პიტნა 10 გ.

წიწმანტურა 10 გ.

თფის კვირტები 10 გ.

2 სუფრის კოვზის დაახსნით 1 ჭიქა მღუღარე. გააცივეთ, გაწურეთ. შიდად ბუასილის დროს დღეში 3-ჯერ ჭამის წინ ერთი შესაშელი ჭიქა.

### ღვიძლისა და ნაღვლის სადინარების დაავადებების დროს

ღვიძლის უებარი წამალი - (კარაბადინიდან). აიღეთ 5 ლ. ბროწეულის წვენი და ნელ ცეცხლზე ადუღეთ ისე, რომ ორ ლიტრამდე დადგეს. თითო კილოგრამი გარეული და შინაური პიტნა აიღეთ, დაახსნით იმდენი წყალი, რომ დაიფაროს და ადუღეთ ძალიან ნელ ცეცხლზე განახევრებამდე. ბოლოს ყველაფერი ერთმანეთში აურიეთ, კვლავ დადგით ძალიან ნელ ცეცხლზე და ადუღეთ სქელი სიროფისებური მასის მიღებამდე. საბოლოოდ მიიღებთ დაახლოებით 2 ლიტრამდე მასას.

შიდად ყოველ დღით უზმოზე 1 ჭიქა წყალში გახსნილი, რამდენსაც შეძლებთ. კურსის ჩატარებისას უნდა იკეცბოდ მხოლოდ დიეტური კერძებით.

— X —

ვარდკაჭკაჭას ფესვი 25 გ.

შვიტა 25 გ.

ფარსმანდუკი 25 გ.  
კრაზიანას ბალახი 25 გ.

2 ჩაის კოვზ ნაკრებს დაასხით ნახევარი ლიტრი წყალი, წამოადუღეთ 15 წუთს, გაწურეთ.

გამოიყენება პეპატივის დროს, მიიღეთ დილით და საღამოს თითო ჭიქა.

— X —

უკვდავას ყვავილი 30 გ.  
ფარსმანდუკი 20 გ.  
აბზინდა 20 გ.  
კამის თესლი 20 გ.  
პიტნის ფოთლები 20 გ.

2 ჩაის კოვზ ნაკრებს დაასხით თბილი წყალი და გააჩერეთ რვა საათს. სვით დღე-ღამის განმავლობაში, როგორც ნაღვლები საშუალება.

— X —

2 სუფრის კოვზი გარდაქკაჭას დაასხით 0,5 ლ. მდუღარე წყალი, ადუღეთ 15 წუთს, ხსნარს დაუმატეთ 2 სუფრის კოვზი თაფლი, 1 ჩაის კოვზი ხილის ან ღვინის ძმარი, ან ლიმონის წვენი. ნახარში მიიღეთ ცხელი ყავის ნაცვლად შეუზღუდავად. გამოიყენება ღვიძლის დაავადების დროს.

— X —

1 ჩაის კოვზ დაფშენილ ბაბუაწვერას ფესვებს დაასხით ერთი ჭიქა ანადუღარი ცივი წყალი. დადგით ნელ ცეცხლზე და ორთქლში ხარშეთ ერთი საათის განმავლობაში. მიიღეთ, სუფრის კოვზით დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. კარგ შედეგს იძლევა ღვიძლის დაავადების დროს.

— X —

არყის ხის ორ სუფრის კოვზ ფოთლებს ან ერთ სუფრის კოვზ კვრტებს დაასხით 0,5 ლ. მდუღარე წყალი. დაუმატეთ

ცოტაოდენი საჭმელი სოდა, რათა ფისოვანი ნივთიერებები გაიხსნას. გააჩერეთ ერთ საათს, გაწურეთ. შილეთ  $\frac{1}{2}$  ჭიქა 4-ჯერ დღეში, ჭამამდე. აუმჯობესებს ნაღვლის გამოყოფას.

— X —

1 სუფრის კოვზ დანაყილ უკვდავას დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი. ადუღეთ 10 წუთს. გააცივეთ, გაწურეთ და შილეთ 1 ჩაის ჭიქა მთლიანად. დააყოლეთ 100 გ. ზეთუნის ზეთი. ამის შექმდეგ დაწვეით მარჯვენა გვერდზე-სათბურდადებული იყავით საათნახევრის განმავლობაში. კარგ შედეგს იძლევა ნაღვლის ბუშტის ამორეცხვის დროს.

— X —

უკვდავების ყვავილი 40 გ.  
წყლის სამყურას ფოთოლი 30 გ.  
პიტნის ფოთლები 29 გ.  
ქინძის თესლი 19 გ.

2 ჩაის კოვზ ნაკრებს დაასხით თბილი წყალი გააჩერეთ რვა საათს. დღე-ღამის განმავლობაში სვით სიყვითლის დროს დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე  $\frac{1}{2}$  ან  $\frac{1}{3}$  ჭიქა.

— X —

უკვდავას ყვავილი 30 გ.  
რევანდის ფესვები 20 გ.  
ფარსმანდუკი 50 გ.

2 ჩაის კოვზ ნაკრებს დაასხით თბილი წყალი გააჩერეთ რვა საათს. კარგია ნაღვლკენჭოვანი დაავადების დროს. იღებენ  $\frac{2}{3}$ - $\frac{3}{4}$  ჭიქას დამით.

— X —

*ღვიძლის მიქსტურა.* საჭირო მასალა: 1) ორი ცალი გრძელი კიტრის გული 2) ერთი ჭიქა თაფლიანი წყალი 3) ერთი ჭიქა ვარდის სიროფი, 4) 200 გ. ნიახურის წვენი. 5) 100 გ. კამის წვენი.

მომზადება: - აიღეთ კატრის გული, მოჭყლიტეთ და გაწურეთ დოლბანდში. გაწურულ მასას შეურიეთ ერთი ჭიქა თაფლიანი წყალი, დაუმატეთ 1 ჭიქა ვარდის საროფი, 200 გ. ნიახურის წვენი, 100 გ. კაშის წვენი. მღებულე მასა კარგად აურიეთ ერთმანეთში. მიიღეთ 50 გ. დღეში 3-ჯერ.

### თავის ტკივილის დროს

ა). მოადუღეთ ბეკქონდარა დიდი რაოდენობის წყალში. საღამოს 10-15 წუთით თავი გააჩერეთ ნაყენში. შემდეგ ნაყენი გადაივლეთ მთელ სხეულზე.

ბ). თავი დაიბანეთ წყლით, რომელშიც მონარშულია გარეული ოხრახუში.

*თავის გამუდმებული ტკივილის დროს (ბავშვებშიც) - დიდი რაოდენობით გამოშროალი ყვითელი ბალახი ჩაყარეთ ბაშბის ქსოვილის ტოპრაკში და მისგან გააკეთეთ სასოთქმალე. აგადყოფი ბავში ერთ ღამეს დააწვინეთ ამ სასოთქმალეზე. შემდეგ ბალახი მოადუღეთ და ბავშვს თავი ნაყენით დაბანეთ.*

*თავის ტკივილი (თანდართული უძილობით) - 2-3 ლიტრ წყალში მოადუღეთ ალთეს 1-2 ფოთოლი. მიღებული სითხით დაიბანეთ თავი და სხეული რამდენიმეჯერ (ვანგას სამკურნალო რეცეპტიდან).*

*შაკიკის დროს* სასარგებლოა მლოგვის საფენი, რომელიც უკან, კისერზე, თმის ძირებთან და ფეხის გულებზე უნდა დაიფინოთ. თავიც მაგარად შეიხვიეთ.

დილით თუ ღოგინიდან თავის ტკივილი აგყვათ, დალიეთ 1 ფინჯანი ყავა ლიმონის წვეთთან ერთად.

დავალბოთ კოწახური საღამოს და ვსვათ მისი წვენი უშაქროდ. ძალიან უხდება თავისა და საფეთქლების ტკივილს.

თავის ტკივილის დროს ვსვათ მაყვლის ფოთლების ჩაი.

*როგორ ვუშეკლით თავის ტკივილს - პირველ რიგში უნდა*



გამოვრიცხვით მისი გამომწვევი მიზეზები: შეუფერებელი ზომის სათვალე, გადაღლილობა, სიმაძღრე, დაბალი ან მაღალი არტერიული წნევა და ა. შ.

დაბალი წნევის დროს დალიეთ ჩაი ან ყავა. ნერვიულობის ნიადაგზე გამომწვეული თავის ტკივილის დროს მიიღეთ თბილი აბაზანა, მიირთვიეთ მარილიანი თევზის კატარა ნაჭერი, დალიეთ ბარამბოს ნახარში ან ნაყენი.

კეფასთან ტკივილის დროს მარჯვნივ და მარცხნივ გადახარეთ თავი, გაიკეთეთ თავის მასაჟი. სისხლძარღვოვანი სპაზმების დროს იდაყვამდე ჩაყავით ხელები ცხელ წყალში, დალიეთ მაგარი ტკბილი ჩაი. და ბოლოს, პრაქტიკულად ყველა სახის თავის ტკივილის პროფილაქტიკაა - უზმობე ერთი ჭიქა შრატის მიღება და ყელზე ქარვის მძივის ტარება.

### კანის დაავადებების დროს

აიღეთ 10-10 გრაში საღებსი, მრავალძარღვას, ჭინჭრის ფოთლები, სიშინდის უღვამში, ღვიის ნაყოფი, აბზინდას, ფარსმანდუკის, კრაზანას და შვიტას ბალახი, აურიეთ ერთმანეთში. 2 სუფრის კოვზ ნაკრებს დაახლოებით 0,5 ლ. წყალი. 10 წუთს ადუღეთ, გაწურეთ და მთლიან ჭაშის წინ დღეში 3-ჯერ  $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$  ჭიქა (ეგზემის დროს).

ეგზემის სამკურნალოდ აიღეთ ალოეს ფოთოლი, გაჭერით შუაზე და დაიდეთ დაავადებულ ადგილზე.

თავშავას იყენებენ ჭრილობებისა და ფურუნკულებზე კომპრესის დროს.

კანის დამწვრობის შემთხვევაში ორავენდის ნედლი ფოთლები დანაყეთ და დაიფინეთ მტკივან ადგილზე. კარგია ასევე გახეხილი სტაფილო.

დამწვრობის დროს ტკივილის გასაყუჩებლად და ჭრილობის მოსაშუშებლად დამწვარ ადგილზე კვერცხის ცილაში ამოვლებული ქსოვილის ნაჭერი დაიდეთ.

კანის დამწვრობისას, ჭრილობების მოსაბანად და ყელში გამო-  
საველებად იხმარეთ არნიკის მალამო. შეიზილეთ არნიკის მალამო  
ან ნაყენი მტკივნეულ ადგილზე 2-3-ჯერ დღეში.

კომბოსტოს წვენი და გახეხილი კომბოსტო გამოიყენება კანის  
დამწვრობის, ძნელად შესახორცებელი ჭრილობების სამკურნალოდ.  
კომბოსტოს ამ თვისებებს ჯერ კიდევ ძველ საბერძნეთში და ძველ  
რომში აფასებდნენ.

მარილიანი აბაზანა კარგია კანის დაავადებების, განსაკუთრებით  
ფსორიაზის დროს. მკურნალობის კურსი ჩვეულებრივ მკვდარი ზღვის  
მარილით ტარდება. ეს მარილი მინერალებისა და მიკროელემენტე-  
ბის სიმდიდრით გამოირჩევა.

გახეხეთ მარწყვი, წაუსვით მარლას და დაიფინეთ ეგზემით  
დაავადებულ ადგილზე 3-4 დღეს.

1 ჩაის ჭიქა მუხის ქერქს დაახლოებით 1 ლიტრი წყალი,  
შიიყვანეთ ადუღებამდე, დაუმატეთ 0,5 ჩაის ჭიქა ორკბილა  
და ფარსპანდუკი, აურიეთ, გააჩერეთ 15 წუთს, ნახარშში  
ჩააწყვეთ ეგზემიათი ხელები. არ შეიშრადლოთ, შეიშრეთ.  
გაიმეორეთ 2-3-ჯერ კვირის განმავლობაში.

აიღეთ 20-20 გრამი საღების, კრაზანას, გულყვიოელას,  
თავშავას ბაღახი, გვირილის ყვავილი, მრავალძარღვას და  
ჭინჭრის ფოთლები. 2 სუფრის კოვზს დაახლოებით 1 ლ. წყალი,  
ადუღეთ 15 წუთს, გაწურეთ. შიიღეთ  $\frac{1}{3}$  ჭიქა 3-ჯერ, ჭაპის  
წინ ვიტამინების საშუალებად.

აიღეთ 10-10 გრამი ორკბილას, კრაზანას, კოთხუჯის, ქრის-  
ტუსისხლას, შეიტას ბაღახი, ანწლის ყვავილი, კულმუხის  
ფესვები, სიმინდის უღევაში, წითელი მოცვის ფოთლები. 2  
სუფრის კოვზს დაახლოებით 1 ლ. წყალი, ადუღეთ 15 წუთს.  
შიიღეთ 1 ჭიქა ჭაპის შემდეგ დილით და საღამოს ფსორია-  
ზის დროს.

50 გ. მუხის ქერქს და 50 გ. კოთხუჯის ფესურას დაახ-  
ლოებით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, გაწურეთ, გამოიყენეთ კომ-  
პრესებისა და აბაზანებისათვის.

აღიქვთ გვირვილის ყვავილები - 35 გ., ძიძოს ბაღაახი 35 გ., ტუხტის ფოთლები 30 გ. შიამშადეთ ფაფისებური მასა, გაახვიეთ ქსოვილში, დაიღეთ კანზე შტიკიენულად ადგილას გატხელებული საფენის სახით.

გვირვილის, გულყვითელას, ფარსმანდუკის და კრაზანას ყვავილების ნარეკს დაახსით ორი ლიტრი ზეთის ზეთი. გააჩერეთ 40 დღეს. იხმარეთ დამწვრობის დროს. წაისვიო დაზიანებულ კანზე.

30 გ. სვიის გირჩები, 30 გ. ბარამბოს ფოთლები, 30 გ. კატაბალახას ფესვები აურიეთ ერთმანეთში, 1 სუფრის კოვზ ნაკრებს დაახსით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი. შიიღეთ დღის განმავლობაში, ჭინჭრის ციების დროს.

მრავალძარღვას ნეღლი, დანაყილი ფოთლები აჩერებს სისხლის დენას ჭრილობებიდან.

კანის დამწვრობისა და ჭრილობების დროს დაიღეთ ალოეს წვენი დასველებული დოლბანდი ან პირდაპირ დაიწვეთეთ წვენი დაზიანებულ ადგილზე.

### სასუნთქი გზების დაავადების დროს

აღიქვთ თითო წილი ფიჭვის კვარტები, ია, თავშავა, ჭინჭრის ფოთლი. 1 სუფრის კოვზ ნარეკს დაახსით მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 1 საათს, გაწურეთ, შიიღეთ  $\frac{1}{2}$  ჭიქა 3-ჯერ დღეში, სასუნთქი გზების დაავადების დროს.

ერთმანეთში აურიეთ 4 წილი ფიჭვის კვარტები, 3 წილი მრავალძარღვას ფოთლი, 3 წილი - ვირიტურფას ფოთლი. 1 სუფრის კოვზ ნარეკს დაახსით 1 ჭიქა ცივი წყალი, გააჩერეთ 2 საათს, წაშობადუღეთ, გაწურეთ. შიიღეთ  $\frac{1}{2}$  ჭიქა 3-ჯერ დღეში, სასუნთქი გზების დაავადებისას.

აღიქვთ 30-30 გ. ტუხტის ფესვი, ძირტკბილას ფესვი, კულმუნოს ფესვი აურიეთ. ორ ჩაის კოვზ ნაკრებს დაახსით ორი ჭიქა ცივი წყალი, გააჩერეთ 8 საათს, შიიღეთ დღეში ოთხჯერ ნახევარი ჭიქა. გამთიყენება როგორც ამოსახველ-

## ბელი საშუალება.

40 გ. ვირისტერფას ფოთლები, 30 გ. მრავალძარღვას ფოთლები და 30 გ. ძირტკბილას ფესვები აურიეთ. აქედან, 2 ჩაის კოვზ ნაკრებს დაასხით ორი ჭიქა წყალი, წაშობადულეთ, გააჩერეთ 15 წუთს, გაწურეთ, მიიღეთ ნახევარი ჭიქა 3-ჯერ დღეში მწვავე ლარინგიტისა და ტრაქეობრონქიტის დროს.

50 გ. ცაცხვის ყვავილს და 50 გ. ყოლოს ნაყოფს დაასხით 1 ჭიქა მდულარე. მიიღეთ როგორც ოფლმდენი და შარდმდენი საშუალება გაცივების დროს.

აიღეთ 40 გ. ჩვეულებრივი შატიტელას ბალახი, 30 გ. ვირისტერფას ფოთლები, 30 გ. მრავალძარღვას ფოთლები, აურიეთ. ამ ნარევიდან აიღეთ 1 ჩაის კოვზი, დაასხით 1 ჭიქა მდულარე წყალი, წაშობადულეთ, დაუშატეთ ცოტაოდენი თაფლი. მიიღეთ ნახველიანი ხველების დროს 3-ჯერ დღეში.

დილით ერთმანეთში აურიეთ თავშავას ბალახი 20 გ., ვირისტერფას ფოთლები 40 გ. ტუბტის ფესვები 40 გ. 1 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა ცხელი წყალი. მიიღეთ დღეში სამ-ოთხჯერ ნახევარი ჭიქა(თბილი). იღებენ როგორც ამოსახველებელ საშუალებას.

10 გ. ევკალიპტის ფოთლო, 15 გ. გულყვითელას ყვავილები, 15 გ. საღბის ფოთლები 10 გ. გვირგვინის ყვავილები, 10 გ. კულპუხის ფესვები, 10 გ. ძირტკბილას ფესვები, 10 გ. ცაცხვის ყვავილი, 10 გ. წყლის იელი. 1 სუფრის კოვზ ნარევის დაასხით 2 ჭიქა წყალი. წაშობადულეთ, გაწურეთ. იყენებენ ლარინგიტის, ტრაქეიტის, ანგიინის, ტონზილიტის დროს, ასევე, პირის ღრუსა და ყელში გამოსაკლებლად.

70 გ. მუნის ქერქი და 30 გ. ცაცხვის ყვავილები აურიეთ ერთმანეთში. იყენებენ პირის ღრუსა და ყელში გამოსაკლებლად ანთებითი პროცესების დროს.

ერთმანეთში აურიეთ 10 გ. კამის ნაყოფი, 30 გ. პიტნის ფოთლო, 30 გ. გვირილას ყვავილი, 30 გ. საღბის ფოთლები. გამოიყენება ლარინგიტისა და ანგიინის დროს. ნახევარი ჭიქა თბილი გამონაცემი ყელში გამოივლეთ.

ერთმანეთში აურიეთ და მოხარშეთ 40 გ. ტუხტის ფესვები, 25 გ. ძირტკობილას ფესვები, 20 გ. ვირისტერფას ფოთლები, 15 გ. კაშის თესლი. გამოიყენება ქრონიკული ბრონქიტის, ფილტვის ემფიზემის პნევმონიის დროს. მძილეთ მკოთხედი ან შესამქედი ჭიქა თბილი გამონაცეში ან ნახარში დღეში სამ-ხუთჯერ.

ერთმანეთში აურიეთ და მოხარშეთ 10 გ. ვირისტერფას ფოთლები, 20 გ. მრავალძარღვას ფოთლები, 30 გ. შვიტას ბალახი, 40 გ. ფურისულას ყვავილები. გამოიყენება ხველები, ტრაქეობრონქიტის, ქრონიკული ბრონქიტის, მწვავე და მშრალი ბრონქიტების სამკურნალოდ. მძილეთ ერთი შესამქედი ჭიქა გამონაცეში ან ნახარში.

ვირისტერფას ფოთლების ნაყენი გამოიყენება მწვავე და ქრონიკული ბრონქიტის, ხველების, ფილტვების ანთების, ბრონქიალური ასთმის დროს. 4 ჩ. კოვზ დაქუცმაცებულ ფოთლებს დაახლოებით 1 ჭიქა მდუღარე წყალს, გააჩერეთ 30 წუთს, შემდეგ გაწურეთ. დალიეთ  $\frac{1}{4}$  ჭიქა 4-ჯერ დღეში.

კოშშის თესლისაგან დამზადებული წებოვანი ნაყენი სასუნთქი გზების ანთებისა და ხველების დროს საუკეთესო დამაწინარებელი საშუალებაა.

თაღვამის წვენი და თაფლის ნარევი გამოიყენება ხველების დროს. მძილეთ 1-2 სუფრის კოვზი 3-4-ჯერ დღეში.

სურდოს დროს კარგია ჭარხლის წვენის ცხვირში ჩაწვეოება (დაუმატეთ 30 % თაფლი).

სურდოს შეველის საღებშია და ბაღის პიტნის ინჰალაცია, გაღიზიანებულ ნესტოებში კი ჩაიწვეოეთ 1-2 წვეთი გვირილის ყვავილის ან ფიჭვის წიწვის ნაყენი, რაც გაგიადვილებთ სუნთქვას და ჩააქრობს ანთებას.

გრიპის დროს ყელის ტკივილს შეველის გვირილისა და ვარდის ყვავილის, მრავალძარღვას, შოტკის ნაყენის, გულყითელას ნახარშის გამოვლება.

მშრალი ხველების დროს მთლიან ტუხტის ვაჟინი ან ნაყენი, ხოლო ვირისტერფასა და შრავალპარღვას ნახარში შეგამსუბუქებთ ხველებას და გაგათავისუფლებთ ნახველი-საგან. ძირტკბილას ფესვების ნაყენი არბილებს ლორწოს და სწრაფად ასუფთავებს ბრონქებს. მსგავსი ეფექტს იძლევა ანისულისა და კველიავის თესლის ჩაი.

სველი ხველებისას სასურველია ევკალიპტის, პიტნისა და დიდი კამბის ეთეროვანი ზეთების ინჰალაცია. 3 წლამდე ასაკის ბავშვებისთვის, რომელთაც ძალზე ფაქიზი ლორწოვანი გარსი აქვთ, ასეთი ინჰალაცია არ შეიძლება.

შალალი ტემპერატურის დროს მიირთვით ცაცხვისა და გვირილის ყვავილის, ყოლის ფოთლისა და ნაყოფის, შტოშის, დიდგულას ჩაი.

გახსოვდეთ, დღეში 2 ლიტრამდე ჩაი უნდა დალიოთ ტემპერატურის დასაწევად. ასევე კარგია ტირიფის ქერქის ნაყენი, რომელიც ბუნებრივ ასპირინს შეიცავს.

ყვიანხველის დროს მოამზადეთ ასეთი ნახარში: წინასწარ მოხალული მზესუმზირას თესლი დააქუცმაცეთ. 2-3 სუფრის კოვზ მასას დაუმატეთ ნახეკარი ლიტრი დაამტკბარი წყალი და ხარშეთ, სანამ წყალი 400 გ. არ გახდება. შემდეგ გაწურეთ და მიიღეთ 1-2 სუფრის კოვზი ყოველდღე 10-12 დღის განმავლობაში.

ხველებისათვის კარგია ასეთი ნახარში: აიღეთ 10 მარცვალი მინჯაი, 10 ცალი დაფნის ფოთოლი, ადუღეთ 1 ლიტრ წყალში 10 წუთის განმავლობაში. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ 50 გრამის ოდენობით.

აურიეთ კარგად ერთმანეთში და მიიღეთ დილით უზმოზე. 15 ცალი ნუში (დანაყილი), 1 სუფრის კოვზი კარაქი, 1 კვერცხის გული, 1 სუფრის კოვზი შაქრის ფხვნილი, ნახევარი ჭიქა თბილი რძე. ორი საათის შემდეგ ისაუზმეთ. გამოიყენება ხველების დროს, განსაკუთრებით ბავშვებში.

ხველების დროს დღეში რამდენიმეჯერ ცაცხვის ყვავილის ცხელი ჩაი დალიეთ.

ძლიერი ბრონქიტის დროს აიღეთ 15 გ. ალოე, 100 გ. ღორის ან ბატის გაშენარი ქონა, 100 გ. კარაქი, 100 გ. თაფლი. ყველაფერი ეს გახსენით 1 ჩაის ჭიქა ცხელ რძეში და შიიღეთ დღეში ერთხელ.

— X —

წყლის იელი 10 გ.  
კირისტერფას ფოთლები 10 გ.  
იაჟუჟუნა 10 გ.  
გვირილის ყვავილი 10 გ.  
გულაყითელას ყვავილი 10 გ.  
ძირტკბილას ფესვი 10 გ.  
კულმუხოს ფესვი 10 გ.  
ანისულის ნაყოფი 10 გ.  
პიტნის ფოთლი 10 გ.  
მრავალძარღვას ფოთლები 10 გ.

ამ ნარევის ორი სუფრის კოვზს დაასხით 1 ლ. ადრულ-ბული წყალი. გააჩერეთ 30 წუთს, გაწურეთ, შიიღეთ ერთი მესამედი დღეში 3-ჯერ, ჭამის შემდეგ. გამოიყენება ბრონქიალური ასთმისა და ასთმოდური ბრონქიტების დროს.

— X —

ძირტკბილას ფესვები 15 გ.  
ძირწითელას ფესვები 15 გ.  
გვირილას ყვავილი 20 გ.  
პიტნა 20 გ.  
კატაბალახას ფესვები 10 გ.  
შავბალახა 10 გ.  
კრაზანა 10 გ.

ნარევის ორ სუფრის კოვზს დაასხით 1 ლ. ადრულბული წყალი, გააჩერეთ 30 წუთს, გაწურეთ. შიიღეთ  $1/3$  ან  $1/4$  ჭიქა, დღეში 3-5-ჯერ ჭამის შემდეგ ბრონქიოსპაზმის დროს.

ბრონქიალური ასთმის, ყივანახველის, ბრონქების ინჟექციური დაავადებების დროს კარგია 50-50 გ. ტუხტას ფესვები და ურცის ნახარში. შიიღეთ დღეში 3-ჯერ  $1/3$  ჭიქა ჭამის

## შეშდეგ.

გაცივების დროს შიდად 50 გ. ანწლის ყვავილისა და 50 გ. ცაცხვის ყვავილის ცხელი გამონაცემი, 2-3-ჯერ დღეში.

გაცივების დროს კარგია 40 გ. ძირტკბილას ფესვი და 50 გ. ცაცხვის ყვავილების ნახარში როგორც ოფლმდენი საშუალება. დალიეთ დღეში ორ-3-ჯერ თითო ჭიქა გამონაცემი.

უნაბის შარბათი კარგი საშუალებაა ხველების დროს, სიცხიანობისათვის, აყურებს თავისა და საფეთქლების ტკივილის, არჩენს სურდოს, სურავანდს.

## თირკმლებისა და საშარდე გზების დაავადებების დროს

ამ შემთხვევაში თვენახევარის განმავლობაში საკვებად უნდა გამოიყენოთ ყველა სახეობის გოგრა.

ორ ჩაის კოვზ შვიტას, დაახლოებით 1 ჭიქა მდულარე წყალი, გააჩერეთ 1 საათს, გაწურეთ. შიდად პატარა ყლუბებად დღის განმავლობაში, თირკმლებისა და შარდის ბუშტის დაავადების დროს.

ნახევარ კოვზ დაქუცმაცებულ ოხრაბუშს დაახლოებით 2 ჭიქა ცივი წყალი და გააჩერეთ 8 საათს. დალიეთ  $\frac{1}{2}$  ჭიქა დღეში 4-ჯერ. შიდად როგორც შარდმდენი საშუალება თირკმლების ანთების დროს.

მწვანე შერის ნაბჯა - 3 წილი, ძაღლყურძენას ფოთლები - 1 წილი, ქრისტესისხლას ფოთლები - 1 წილი. ორ სუფრის კოვზ ნარეგს დაახლოებით 2 ჭიქა მდულარე წყალი, ადუღეთ 20 წუთს, გაგაჩეროთ 40 წუთს. შიდად შოკლი ნახარში ულუფებად დღის განმავლობაში, ჭიამაძე 30 წუთით ადრე.

მწვანე შერის ნაბჯა - 6 წილი, ოხრაბუში - 2 წილი, ქრისტესისხლა - 1 წილი. ერთ სუფრის კოვზ ნარეგს დაახლოებით ერთი ჭიქა მდულარე წყალი, ადუღეთ 10 წუთს, გააჩერეთ



40 წუთს. მთელი ნახარში მიიღეთ თანაბარ ულუფებად დღის განმავლობაში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

მრავალპარღვას ფოთოლი 2 წილი, დათვის კენკრას ფოთოლი 3 წილი, ფარსპანდუკი 2 წილი, კრაზანა - 1 წილი. ორი სუფრის კოვზ ნარეუს დაახლოებით 0,5 ლ. მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 30 წუთს, გაწურეთ. მიიღეთ ცხლად 1 ჭიქა 4-ჯერ დღეში, ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

50 გ. არყის ფოთლები, 50 გ. შვიტა. მიიღეთ დღეში სამ-ოთხჯერ, ნახევარ-ნახევარი ჭიქა, როგორც შარდმდენი საშუალება.

40 გ. ღვიის ნაყოფი, 40 გ. შვიტა, 20 გ. არყის კვირტები. მიიღეთ დღეში სამ-ოთხჯერ, 2-3 სუფრის კოვზი, როგორც შარდმდენი საშუალება.

40 გ. ბურბუშელას ფესვები, 10 გ. დათვისკენკრას ფოთლები, 10 გ. ქაფუნის ბალახი, 10 გ. ღვიის ნაყოფი გამოიყენება თირკმელკენჭოვანი დაავადებების დროს. მიიღეთ 3 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში.

30 გ. შვიტას ბალახი, 30 გ. მარწყვბაღიხას ფესურა, 40 გ. მრავალპარღვას ფოთლები. მიიღეთ  $\frac{2}{3}$ - $\frac{3}{4}$  ჭიქა თბილი გამონაცემი ღამით საშარდუ გზების ანთებითი დაავადებების დროს.

ერთმანეთში აურიეთ და მოხარშეთ 25 გ. ანწლის ყვავილი, 25 გ. კრაზანა, 25 გ. გვირილის ყვავილი, 25 გ. ცაცხვის ფოთლები. მიიღეთ  $\frac{1}{2}$  ჭიქა თბილი სითხე საშარდუ გზების ანთებითი დაავადებების დროს.

25 გ. ასკილის ნაყოფი, 25 გ. ფშნის ეკლის ფესვი, 25 გ. ცხვირისსატყნელას ბალახი, 25 გ. ღვიის ნაყოფი. მიიღეთ  $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$  თბილი გამონაცემი დღეში 3-ჯერ, როგორც შარდმდენი და ანთების საწინააღმდეგო საშუალება.

25 გ. არყის ფოთლები, 25 გ. დათვისკენკრას ფოთლები, 25 გ. სიმინდის უღვაში, 25 გ. ძრტკბილას ფესვი ერთმანეთში აურიეთ და ხარშეთ. მიიღეთ 3-ჯერ დღეში  $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$  ჭიქა გამო-

ნაცემი ცისტიტის, ბაქტერიურიის დროს.

40 გ. სელის თესლი, 30 გ. ფშნის ეკლის ფესვი, 39 გ. არყის ფოთლები გამოიყენება პიელონეფრიტის დროს. იღებენ  $\frac{1}{3}$  -  $\frac{1}{4}$  ჭიქა გამონაცემს დღეში რამდენჯერმე.

10 გ. მარწყვის ფოთოლი, 20 გ. ჭინჭრის ფოთოლი 20 გ. არყის ფოთოლი 50 გ. სელის თესლი. კარგია პიელონეფრიტის სამკურნალოდ. იღებენ დღეში სამ-ოთხჯერ  $\frac{1}{2}$  ჭიქა თბილ გამონაცემს.

15 გ. თირკმლის ჩაის ბალახი, 15 გ. მრავალძარღვას ფოთლები, 10 გ. ორკბილას ბალახი, 20 გ. გულყვითელას ყვავილი. კარგია ქრონიკული გლომერულონეფრიტის დროს. იღებენ დღეში სამ-ოთხჯერ  $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$  ჭიქა გამონაცემს.

15 გ. ჩვეულებრივი თირკმლის ჩაის ბალახი, 15 გ. მრავალძარღვას ფოთლები, 15 გ. ფარსმანდუკი, 15 გ. ჭინჭრის ფოთლები, 15 გ. გულყვითელას ყვავილი, 15 გ. ორკბილა, 15 გ. შვიტა. გამოიყენება პეპტურიული ფორმის ქრონიკული გლომერულონეფრიტის დროს. იღებენ დღეში სამ-ოთხჯერ  $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$  ჭიქა გამონაცემს.

250 გ. დაქუცმაცებული შერიის ნაშვა 3 ლიტრ წყალში ხარშეთ 30 წუთს. ტემპერატურა - 35-36°. ერთდროულად მიიღეთ ნახარშიც და გამოიყენეთ აბაზანისათვისაც, კარგია ცისტიტის დროს.

2 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ შერიის ნაშვას დაახლოებით ერთი ჭიქა წყალი, ხარშეთ 3 წუთს, შეაგრილეთ, გაწურეთ. მიიღეთ 3-5 ჯერ დღეში გამოიყენება ცისტიტის დროს.

აღუთ მწვანე შერიის ნაშვა, თუორი არყის ხის ფოთლები, ძირტკბილას ფესვები, სიმინდის დინგები, ასკოლის ნაყოფი - თანაბარი რაოდენობით. ერთ სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ნარეუს დაახლოებით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, თავდაზურულ ჭურჭელში გააჩერეთ 30 წუთს. მიიღეთ  $\frac{1}{3}$  ჭიქა - 3-ჯერ დღეში ჭამამდე 30 წუთით ადრე, ცისტიტის დროს.

2 ჩაის კოვზი ოხრახუშის თესლი დაფშვებით, დაახლოებით 400 გ. ცივი წყალი, გააჩერეთ 8 საათს, გაწურეთ, მიიღეთ

2-3 სუფრის კოვზი ყოველი ორი საათის შემდეგ, როგორც უარდმდენი საშუალება.

ქრონიკული ცისტიტის დროს 30 გ. დაქუცმაცებულ ოხრაბუშს დაახლოებით 200 გ. წყალი, მიიყვანეთ ადუღებამდე, შემდეგ ჭურჭელს მჭიდროდ დაახურეთ თავი და ხარშეთ 5 წუთს, შეაგრილეთ, გაწურეთ. მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ.

### ენდოკრინული სისტემის დაავადებათა და ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის დროს (შაქრიანი დიაბეტი)

1 ჩაის კოვზი წიწიბურა ჩაყარეთ ჩაის ჭიქაში. დაახლოებით 2-3 გვე მათონი ისე, რომ კარგად დაიფაროს. სვით 12 დღის განმავლობაში დილით უზმოზე, შაქრის კონტროლით.

15-20 გ. მწიდალი, დაქუცმაცებული მწვანე ლობიოს ფო-ჩები ადუღეთ 3-4 საათს 1 ლიტრ წყალში. მიიღეთ ნახევარი ჭიქა 4-5-ჯერ დღეში.

20-30 გ. მოცვის, ჭინჭრისა და ბაბუაწვერას წყრილად დაჭრილ, ერთმანეთში არეულ ფოთლებს დაახლოებით 1-1,5 ჭიქა მდუღარე წყალი. ნახარში გაფილტრეთ. დალიეთ გრილი სახით დღეში 3-ჯერ ჭამის წინ.

25 გ. ჩვეულებრივი მოცვის ფოთლები, 25 გ. ლობიოს პერიკარპი, 25 გ. ხბოშუბლას ბაღახი, 25 გ. პიტნის ფოთ-ლები. აურიეთ ერთმანეთში. ორ სუფრის კოვზს ნაკრებს დაახლოებით ნახევარი ლიტრი მდუღარე გააჩერეთ 30 წუთი. მიიღეთ დღეში სამ-ოთხჯერ შაქრიანი დიაბეტის დროს.

აურიეთ ერთმანეთში 25 გ. ხბოშუბლას ბაღახი, 25 გ. ლობიოს პერიკარპი, 20 გ. მოცვის ფოთლები, 20 გ. ჭინჭრის ფოთლები, 5 გ. საღბის ფოთლები, 5 გ. ბურბუშელას ფოთლები. ორ სუფრის კოვზს დაახლოებით 0,5 ლ. მდუღარე წყალი გააჩერეთ 20 წუთს. მიიღეთ  $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$  ჭიქის მონახარში დღეში 3-ჯერ შაქრიანი დიაბეტის დროს.

**ანტიკაქოვინოზური, სისხლდენის უმეაჩერებელი,  
რეჰმატიზმის სამკურნალო და ვიტამინოზური  
მოქმედების მქონე მცენარეული ნაპრობები**

5-10 გრამი გახეხილი ნიორი გახსენით 1 ლიტრ წყალში. გამოიყენეთ ოენის სახით, როგორც ჭიების საწინააღმდეგო საშუალება.

ღვიძლში ლაპბლიებს მოიშორებთ, თუ ერთმანეში აურევთ 100-100 მლ. ჭარხლისა და სტაფილოს წვენი, 100-100 გ. თაფლის და კონიაკს, კარგად აურევთ, გააჩერებთ 3 დღე. მიიღეთ 100 გ. 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ლაპბლიების მოსაცილებლად ასევე კარგია დაშწინილებული კომბოსტოს წვენი, 100 მლ. 3-ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ბროწეულის გამხმარი კანი კარგად დანაყეთ, ჩაყარეთ ჩაის ჭიქაში, საღამოს დაახლოებით ადრელებული წყალი, გააჩერეთ და დილით დალიეთ. მიიღეთ კუჭის აშლილობის დროს.

წვრილ ჭიას შველის თაფლში არეული ქონდარი, მიიღეთ 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

30 გ. გოგროს თესლი, 30 გ. ასფურცულას ყვავილი, 30 გ. ხეჭრელის ქერქი. ნახარში გამოიყენება ტენიდილოზის საწინააღმდეგოდ. მიიღეთ საში დღის განმავლობაში თითო ჭიქა.

20 გ. გულყვითელას ყვავილები, 40 გ. წიწმბატურას ბალახი, 40 გ. პიტნის ფოთლები მოხარშეთ ნახევარ ლიტრ წყალში. მიიღეთ  $\frac{1}{2}$  ჭიქა ყლუბებამდე. გამოიყენეთ ძენო - და შეტრორაგიების დროს.

4 ჩაის კოეზ მხოხავი ჭანგას დაქუცმაცებულ ფესურას დაახლოებით 1 ჭიქა ცივი წყალი, გააჩერეთ 12 საათს გრილ

ადგილას, გაწურეთ, ნედლეულს ხელმეორედ დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 10 წუთს, გაწურეთ. შემდეგ ორივე ნაყენი ერთმანეთში აურიეთ, მიიღეთ  $\frac{1}{2}$  ჭიქა 4-ჯერ დღეში. გამოიყენება რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის საშეკურნალოდ.

2 სუფრის კოვზ ფესურას დაასხით 1 ჭიქა ცხელი წყალი, ადუღეთ 5-10 წუთს, შეაგრილეთ და გაშეწურეთ. მიიღეთ 3, ჭიქა 3-ჯერ დღეში ჭამამდე. გამოიყენება რევმატიზმის, ნიკრისის ქარის საშეკურნალოდ, როგორც ანთების საწინააღმდეგო, შარდისა და ოფლის მოშეგვრელი, აგრეთვე ორგანიზმიდან მარილების გამოდევნის საშუალება.

აიღეთ თავშავა - 1 წილი, ტუბტის ფესვი - 2 წილი, ვირისტერფას ფოთოლი - 2 წილი. 1 სუფრის კოვზ ნარევის დაასხით 2 ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 20 წუთს, გაწურეთ. მიიღეთ  $\frac{1}{2}$  ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამის შემდეგ. გამოიყენება რევმატიზმის, ასევე გაღვივების დროს, კარგია როგორც ამოსახველებელი საშუალება.

თუ მარილები გაწუხებთ: 4 ბოთლ ბორჯომში ჩაჭერთ 1 კგ. ნიახური და ადუღეთ 5 წუთს. მიიღეთ დღეში 3-4-ჯერ ღვინის ჭიქით.

თავშავა - 1 წილი, ვირისტერფას ფოთოლი - 2 წილი. 2 სუფრის კოვზ ნარევის დაასხით ორი ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ 5-10 წუთს, გაწურეთ. მიიღეთ  $\frac{1}{2}$  ჭიქა ცხელი ნახარში 3-4-ჯერ დღეში რევმატიზმის დროს.

აიღეთ 20 გ. ცირცელის ნაყოფები, 20 გ. იაჟუჟუნას ბალახი, 12 გ. ცხენისწაბლას ქერქი, 12 გ. ცხენისწაბლას ყვავილი 15 გ. ჭინჭრის ფოთლები. კარგია ართროზის დროს. მიიღეთ  $\frac{1}{2}$  ჭიქა ნახარში დღეში 3-ჯერ ჭამამდე.

10 გ. ღვიის ნაყოფი, 30 გ. არყის ფოთლები, 30 გ. ფარსმანდუკო, 30 გ. შავთარა. ერთმანეთში აურიეთ და ხარშეთ. ღებულობენ  $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$  ჭიქა დღეში 3-ჯერ რევმატიზმისა და პოდაგრის დროს.

არეის ფოთლები 50 გ., ჭინჭარის ფოთოლი 35 გ., ჭინჭრის ფესვი 35 გ. აურიეთ ერთმანეთში და 1 სუფრის კოვზ ნედლეულს დაასხიო 1 ჭიქა მდუღარე, გააჩერეთ 15 წუთს, გაწურეთ დღეში 2-3 ჭიქა რეგმატიზმის დროს.

ასკილის ნაყოფი 50 გ., წითელი მოცვის ნაყოფი 50 გ. შიღუთ დღეში 3-ჯერ, ნახევარი ჭიქა, როგორც ვიტამინოზური საშუალება.

### გაგა-წელის რადიკულიტის დროს

დანაყეთ მცირე რაოდენობით ძველი კრაშიტი და ფხვნილს შეურიეთ ქათმის ორი კვერცხის ცილა, დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი საკეცელის ფხვნილი და 1 სირჩა ჭაჭის არაყი. ნარევი წაუსვით შალის ქსოვილს და შექონიხეთ მტკივნეულ ადგილას - წელზე. კომპრესი გააჩერეთ მანამ, სანამ თვითონ არ მოსცილდება მტკივნეულ ადგილას.

ერთმანეთს შეურიეთ 1 სუფრის კოვზი თაფლი და 1 სუფრის კოვზი ძმარი. ნარევი წაუსვით კომპოსტოს ფოთოლზე და დაიდეთ მტკივნეულ ადგილას. ტკივილი გაქრება.

ტილოს ქსოვილისაგან დაამზადეთ ქაშარი, გაუკეთეთ პატარა ჯიბე, რომელშიც მოათავსებო ცხენის წაბლს. ძალზე გიშველით რადიკულიტის დროს.

აიღეთ ერთი ცალი კარტოფილი, განეხეთ, დაუმატათ 1 სუფრის კოვზი ნავთი. აურიეთ ერთმანეთში, მიღებული ფაფისებური მასა დაიკარით მტკივნეულ ადგილას. 2 საათის შემდეგ მოიშორეთ. რადიკულიტის ტკივილი გაქრება.

აიღეთ 50-70 გ. დახეხილი პარშუშხა, გაახვიეთ მარლაში და ჩადეთ აბაზანაში. აბაზანა მიიღეთ ძილის წინ, რომლის წყლის ტემპერატურაც 36-37° უნდა იყოს. გამოიყენეთ თუ გაწუნებთ რადიკულიტი, რეგმატიზმი, ნიკრისის ქარი.

ახალი სტაფილოსაგან გამოწურული წვენი შეურიეთ 30-50 გ. საღებოს ნაყენს. აბაზანა (37°) შიღუთ დღის ნებისმიერ დროს. მკურნალობის კურსი - 12-14 დღე.

აღლეთ 50 გ. ძიძოს დაქუცმაცებული ფესკებო, დაახლო 1 ლ. ცივი წყალი, გააჩერეთ 2 საათს, ადღლეთ 30 წუთს, გაწურეთ. აბაზანა მადღეთ ძიძოს წინ. მკურნალობის კურსი - 12-14 დღე.

### სახსრების ტკივილის დროს

მაყელის ფოთლები დანაყეთ. წვენი გამოწურეთ, გაათბეთ და ამ სითხეში დასუქებული ტილო მტკივან ადგილას დაიდეთ.

მაყელის ძირები დააქუცმაცეთ. 2 სუფრის კოვზს დაახლო 1 ჭიქა ქაფქაფა ცხელი წყალი, ადღლეთ 5 წუთს, გაწურეთ, შიიღეთ ჭამამდე 10 წუთით ადრე.

1 ჩაის კოვზს გაშხმარ ენდროს ფესკებს დაახლო ანადღულარი 1 ჩაის ჭიქა წყალი. გააჩერეთ 8 საათს და გაწურეთ. ნარჩენს დაახლო მდღლარე და 10 წუთის შემდეგ გაწურეთ. ორივე ნაყენი შეურიეთ ერთმანეთს. შიიღეთ  $\frac{1}{2}$  ჩაის ჭიქა 4-ჯერ დღეში წელის ტკივილის დროს.

1 სუფრის კოვზს ასფურცელას ყვავილის დაახლო 1 ჩაის ჭიქა მდღლარე წყალი, შეფუთეთ და გააჩერეთ 2 საათს. გაწურეთ და შიიღეთ 1 სუფრის კოვზი 3-4 ჯერ დღეში, ჭამამდე 20 წუთით ადრე - რევმატიზმისა და სახსრების ართროზის დროს.

3 სუფრის კოვზს გაშხმარ ფარსმანდუკს დაახლო 1 ჩაის ჭიქა ცხელი წყალი. შეფუთეთ და 1 საათის შემდეგ გაწურეთ. შიიღეთ 1 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭამამდე წელის ტკივილის, რევმატიზმის და სახსრების ტკივილის დროს.

### ნანემსარის დაჩირქების დროს

1 კვერცხის გულში გასრისეთ 1 ჩაის კოვზი შაქარი, დაუმატეთ 1 ჩაის კოვზი პურის ფქვილი, 1 ჩაის კოვზი ზეთი, კარგად აურიეთ. დაიდეთ ნანემსარზე, არ დაგიჩირქებთ.

აიღეთ 1 დიდი კარტოფილი, გაჭერით შუაზე, დაიდევით ნანექსარ ადგილას, ანთებითი პროცესი გაქრება. ნანექსარი თუ დაგიჩინქდათ, კანზე წაისვით სქლად კბილის პასტა „МЯТНІА“, შეიხვეთ 2 საათის განმავლობაში, შექმდებ მოიშორეთ და გაიწმინდეთ სპირტით. სიწითლე, სიმკვრივე გაქრება.

### გინგივიტისა და სტომატიტის დროს

30-50 გ. რუპანს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა. მდურარე, გაანერეთ 1 საათს და გაწურეთ. ნაყენით გამოივლიეთ პირი, ასევე შეგიძლიათ მიიღოთ  $\frac{1}{4}$  ჩაის ჭიქა ნაყენი 2-ჯერ დღეში.

50 გ. დაფქულ მუხის ქერქს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდურარე, ადუღეთ 3-5 წუთი, გააცივეთ და გაწურეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი 1-2 ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ.

### თმის ცვენისა და გათეთრების დროს

1 ნივრისა და 1 ხახვის წვეს დაუმატეთ ძმარი და ზეითუნის ზეთი, შეიზიღეთ თმის ძირებში. 30 წუთის შემდეგ ჩაშობანეთ.

გადაივლიეთ მრავალძარღვას ან ჭინჭრის ნახარში თავის დაბანის შემდეგ.

1 ცალ მჟავე ლიმონის წვეს დაუმატეთ 10 წვეთი ბორის მჟავა და დაბანის შემდეგ თავზე გადაივლიეთ.

დაფქული ვარდკანაფა 100 გ., ბორის მჟავა 10 გ., თაფლი 10 გ., ტუხტი 2 გ., საპი კვერცხი. აურიეთ ერთმანეთში და თავი დაიბანეთ.



## ალოე ხალხურ მედიცინაში

ალოე ყველასათვის კარგად არის ცნობილი. მას როგორც სამკურნალო მცენარეს, ჯერ კიდევ ძველი ბერძნები და რომაელები იცნობდნენ. ალექსანდრე მაკედონელის ჯარისკაცები აფრიკაში ლაშქრობისას სწავლობდნენ ალოეს წენის - საბრის მომზადებას. ალოეს ძველი დროიდან იყენებდნენ მადის გასაძლიერებლად. ახალი წვენი ხელს უწყობს ჭრილობის შეხორცებას. ალოეს წვეს თაფლთან და კარაქთან იყენებენ ტუბერკულოზისა და საერთო სისუსტის დროს.

სურდოს დროს ცხვირში ჩაიწვეთოთ ალოეს 4-5 წვეთი.

გარეგანი მკურნალობისას ალოეს წვენი გამოიყენება სველი საფენებისთვის და მოსასხურებლად. წყლულები და ჩირქოვანი ჭრილობები სუფთავდება, ხდება მათი გრანულაცია (ახალი, მარცვლოვანი სახის ქსოვილი), რომელიც წარმოიქმნება ჭრილობის შეხორცებისას.

150 გ. ალოე დააქუცმაცეთ და დაახვით 300 გ. ცხელი თაფლი, გააჩერეთ 1 დღე-ღამე, გააცხელეთ, გაწურეთ. მიიღეთ 5-10 გ. ჭამამდე ერთი საათით ადრე, 3-4 კვირის განმავლობაში. კარგია ბრონქიტის, პნევმონიის დროს.

ალოეს წვენი - 15 გ., გამძნარი ღორის ქონი - 100 გ., კარაქი - 100 გ., თაფლი - 100 გ., კაკაო - 100 გ. ერთმანეთში აურიეთ. მიიღეთ ერთი სუფრის კოფში ერთ ჭიქა ცხელ რძესთან ერთად 2-3ჯერ დღეში. კარგია ფილტვების ტუბერკულოზის დროს.

ალოეს წვენი კარგი საშუალებაა მელანქოლიის სამკურნალოდ.

ალოეს წვეს თაფლთან ერთად იღებენ დაჟეჟილ ალგოლზე, ხოლო ღვინოსთან შერეული მისი წვენი თმის ცვენის საწინააღმდეგოდ გამოიყენება.

კატარის ან კონიუნქტივიტის დროს ალოეს წვენი გააზავეთ ცივი გადაადრეულებული წყლით (1 10) და ჩაიწვეთოთ ცხვირში ან თვალეებში.

## შინაური წაშლები ბავშვებისათვის

ლიმფური ჯირკვლების მწვავე შეშუპებისა და ქრონიკული გადოდების დროს უებარია ყელის შეხვევა ანგელოზას მალამოთი. მალამო წაუსვით თხელ ნაჭერს და ბავშვს დაადეთ მტკივნეულ ადგილას. სახვევის დატოვება მთელ ღამეს შეიძლება, კანის გალიზიანების შემთხვევაში კი ღამით მოხსენით.

ყელის ანთებისა და ყლაპვის გაძნელების დროს კარგია ყელის შეხვევა ლიმონის წვენის საფენით ერთი საათით.

შშრალი ხველებისას, რეფლექსური ხველებისას, ასთმის-შაგვარი ბრონქიტის დროს, სპასტიური ბრონქიტის დროს კარგია მდოგვის ფხვნილით გულმკერდის შეხვევა. ახალდაფქული მდოგვი დააყარეთ ნაჭერზე, გადაკეცეთ, დაასველეთ ნელთბილი წყლით. ბავშვს კანზე წაუსვით ვაზელინი. კანი რომ შეუწითლდება მოაცილეთ, გულ-მკერდზე კანის ზეთი წაუსვით.

სყელი ბრონქიტის დროს გულმკერდი შეუხვეთ მცირეცხიმიანი ხაჭოთი.

მუცლის ტკივილის, ბიარღებინების, ყბაყურის დროს, აგრეთვე ძილის მოსაგვრელად კარგია მუცლის შეხვევა გვირილის საფენით.

ერთ პეშე გვირილას დაასხით მდუღარე წყალი და გააჩერეთ 10 წუთს, თაყდახურულ ჭურჭელში. დაასველეთ ნაჭერი, დაადეთ მტკივნეულ ადგილას, თბილად შეუხვეთ. 30 წუთის შემდეგ შოაცაყლეთ. ბრმა ნაწლავის ანთების დროს ამ სახვევის გამოყენება არ შეიძლება.

შეხერილობა. ჩვილი ბავშვის ახალ საკვებზე გადაყვანის დროს უებარია 10 % ბარამბოს ზეთის საფენი. აბრეშუშის ქსოვილის ნაჭერზე შოაპკურეთ ზეთი, გაახვიეთ წყალგაუმტარ ქაღალდში და 10 წუთს ორ საობურ შორის გააჩერეთ, მასთან ერთად გაათბეთ შატყლი ან ბაძბა, რომელიც წინასწარ

გამთბარ ნაჭურში უნდა გაახვიოთ. ხანგრძლივობა სადილის შემდეგ 1-2 საათი ან მთელი ღამე.

ეკალიტის ზეთი (10 % - იანი) გამოიყენება შარდის ბუშტის საფენისათვის (აამებს ტკივილს). კეთდება ისე, როგორც საფენები.

იაყუყუნას სახევეი აუცილებელია სველი ეგზემის დროს. 1 ჩაის კოვზი იაყუყუნა ჩაყარეთ 1 ლიტრ წყალში და მოყვანეთ ადუღებამდე. 10 წუთს გააჩერეთ თავდახურულ ჭურჭელში, გადაწურეთ, საფენი დაასველეთ, გაწურეთ, დაადეთ კანზე და ნაჭრით შეახვიეთ. ხანგრძლივობა - 20 წუთი. გაიშორეთ დღეში რამდენჯერმე.

კანის ანთებისას. ჭურჭყიანი ძნელად შეხორცებად ჭრილობებისთვის, აგრეთვე, ნაკაწრების გასაწმენდად ხმარობენ კალენდულას (გულყვითელას) ესენციას. 1-2 სუფრის კოვზი ესენცია გახსენით 250 მლ. ანადუღარ ნელთბილ წყალში. დაასველეთ ნაჭური, გაწურეთ, ნატკენ ადგილზე დაადეთ ბაგშვს და შალის ნაჭრით შეუხვიეთ. პროცედურა გაიშორეთ. ახალი კანის წარმოქმნის დროს იხშარეთ კალენდულას ძალაძო.

აფთოზური სტომატიტის დროს ბავშვს დღეში 3-ჯერ მიეცით კალენდულას ესენცია ან 1 ჩაის კოვზი  $\frac{1}{4}$  თბილ წყალში გახსნილი გვირილის ჩაი. 1 ჩაის კოვზ გვირილის ყვავილებს დაასხით  $\frac{1}{4}$  ლ. მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 10 წუთს, გაწურეთ და დღეში რამდენჯერმე გაშოავლეთ.

ანგინის ყველა ფორმის, ნუშისებრი ჯირკვლების ანთებადი პროცესების, პირის ღრუს და ხახის ანთების დროს კარგია სალბის ჩაის გამოვლება და დაღვეა.

### აბაზანები

როზმარინის ზეთი აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას, ათბობს და აცოცხლებს ორგანიზმს. (ამ აბაზანის საღამოობით მიღება მიზანშეწონილი არ არის). წყალში ჩაასხით ერთი სუფრის კოვზი როზმარინის ზეთი (წინასწარ შეანჯღრიეთ), ხანგრძლივობა - 5-10 წუთი, ტემპერატურა 36-37°.

ფიჭვის და წიწვის ზეთი აქრობს დაღლილობას, დაგებრუნებთ წონასწორობას, აძლიერებს სუნთქვის ორგანოების ფუნქციას

და ამადლებს ინფექციების წინააღმდეგობის უნარს. ამ აბაზანის მიღება მიზანშეწონილია საღამოს. 1 სუფრის კოვზი ზეთი ჩაასხით აბაზანაში, ხანგრძლივობა - 8-15 წუთი, ტემპერატურა - 35-36°C.

ლაგანდის ზეთი აწენარებს ნერვულ სისტემას, აქრობს დაღლილობას. თუ ბაკშვს მოუსვენრად სძინავს ან დაძინება უჭირს აბაზანას დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი (ხმარების წინ შეანჯღრიეთ). ხანგრძლივობა - 10-15 წუთი, ტემპერატურა 35-36°C.

გვირილის აბაზანა კარგია ჩუთყვავილის დროს. 200 გ. გვირილის ყვავილეებს დაასხით 2 ლიტრი მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 20 წუთს, გადაწურეთ, ჩაასხით აბაზანაში, გამოიყენება საღამოს. ხანგრძლივობა - 10 წუთი, წყლის ტემპერატურა 35-36°C.

შეიტის აბაზანა აუმჯობესებს კანში ნივთიერებათა ცვლას, გამოიყენება ჭინჭრის ციების დროს, ეგზემების, მათ შორის ეგზემის ქრონიკული ფორმების დროს. 50 გ. შეიტის დაასხით 2-3 ლ. ცივი წყალი, გააჩერებთ 10 საათი. წამოადუღებთ 10 წუთს, გადაწურეთ და ჩაასხით აბაზანაში. ხანგრძლივობა - 8-10 წუთი, ტემპერატურა - 35-36°C.

ქონდრის აბაზანა გამოიყენება გაციებისას, ხველების, განსაკუთრებით სპაზმური ხველების დროს. 50 გ. ქონდარს დაასხით 1 ლ. მდუღარე წყალი, 20 წუთს გააჩერეთ თავდახურულ ჭურჭელში, გადაწურეთ, ჩაასხით აბაზანაში. ხანგრძლივობა - 8-10 წუთი.

ქატო კარგია მშრალი ეგზემების და ჭრილობების სამკურნალოდ. 500 გ. ქატოს დაასხით 5 ლ. ცივი წყალი 1/2 საათს ადუღეთ თავდახურულ ჭურჭელში, გადაწურეთ, ჩაუმატეთ აბაზანაში. ხანგრძლივობა 8-10 წუთი.

გვირილის აბაზანა ჯდომით აადვილებს მოშარდვას საშარდე ბუშტის კატარისა და ანთების დროს, გამოიყენება აგრეთვე საჯდომის ჭრილობის შემთხვევაში.

100 გ. გვირილის ყვავილეებს დაასხით 2 ლ. მდუღარე წყალი. 10 წუთს გააჩერეთ თავდახურულ ჭურჭელში, გადა-

წურეთ და ჩაასხით აბაზანაში. ხანგრძლივობა - 10 წუთი.

მუხის ქერქის აბაზანა ფეხებისათვის კარგია ტერფის არეში სოკოვანი დაავადებისას, აგრეთვე ნაღვლის ბუშტისა და შარდის ბუშტის სამკურნალოდ, ოფლიანობის შემთხვევაში.

2 სუფრის კოვზ მუხის ქერქს დაასხით ნახევარი ლიტრი ცივი წყალი. ადუღეთ 10 წუთს, გადაწურეთ და აბაზანის წყალს დაუმატეთ. ჩაასხით ცოტა ლიმონის წვენიც, რომ მუხის ქერქმა ბავშვს ფეხები არ შეუღებოს. ფეხების ოფლიანობის დროს წყალში ჩაყარეთ 1 სუფრის კოვზი მარილი. ხანგრძლივობა - 10 წუთი. ფეხები გაუშრეთ კლაქტროსაშრობით და შეუხვიეთ 10 %-იანი ლავანდის ზეთით.

საღბის აბაზანა კარგია სოკოვანი დაავადებისას, ფეხების ოფლიანობისას, თუ ბავშვს ცივი ფეხები აქვს.

1/2 ჩაის კოვზი 1 ლ. წყალზე. ცოტა წყლის თანდათან დაშატებით ტემპერატურა დაიყვანეთ 40 გრადუსამდე. კუი-რაში საჭიროა 2-3 აბაზანა. ხანგრძლივობა დაიწყეთ 5 წუთიდან და გაზარდეთ 15 წუთამდე.

პიტნის ჩაის აბაზანები სასარგებლოა სიცხის დროს, ოფლდენისას. ორთქლის აბაზანების შემდეგ საღაძოს, დაძინების წინ 1 სუფრის კოვზ პიტნის ფოთლებს დაასხით 1/2 ლ. მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 10 წუთს თავდახურულ ჭურჭელში, გადაწურეთ და ჩაუმატეთ წყალში.

ანწლის ყვავილის ჩაი გამოიყენება გაციებისას, ოფლმდენია, აძლიერებს ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარს.

1 ჩაის კოვზ ანწლის ყვავილებს დაასხით 1/4 ლ. მდუღარე წყალი. გააჩერეთ 10 წუთს თავდახურულ ჭურჭელში, გადაწურეთ. ბავშვს დააღუგინეთ დღეში 3-5 ჯერ, ნახევარი ან ერთი ფინჯანი ცხელი ჩაი. შეიძლება ცოტა ლიმონის წვენის ან თაფლის დაშატებაც.

ასკილის ჩაი კარგია გაციებისას ორგანიზმის დაცვითი ძალების გასაძლიერებლად, გაზაფხულის დაღლილობის შეგრძნებისას.

1 სუფრის კოვზ დაქუცმაცებულ ასკილს დაასხით 250 მლ. ცივი წყალი. ადუღეთ 10 წუთის განმავლობაში, გადა-

წურეთ. ბავშვს დააღუეინეთ დღეში ორჯერ ერთი ან ნახევარი ფინჯანი. შეიძლება ნაცენის თერმოსში შენახვა. ის რამდენიმე საათს სრულად ინარჩუნებს ვიტამინების შემცველობას.

ბარამბოს ჩაი გამოიყენება კუჭ-ნაწლავის გაღიზიანებისა და შებერილობისას, უმადობისას, აგრეთვე იმ შემთხვევებში, როცა ბავშვს დაძინება უჭირს. ეს ჩაი ბავშვს აწყნარებს და სპაზმებს ხსნის თუ გართულებები „ნერვულ“ ნიადაგზეა განვითარებული. ბარამბო კარგია გაციებისას, როცა ბავშვი ტემპერატურის მომატების გამო თავს ცუდად გრძნობს. მზადდება როგორც ანწლის ყვავილის ჩაი. დააღუეინეთ დაძინების წინ, ერთი ფინჯანი.

ვირისტიკურფას ჩაი გამოიყენება პირისა და სახის ღრუს ლორწოვანი გარსის ანთების დროს, მშრალი ხველებისას.

1-2 ჩაის კოვზ ვირისტიკურფას ფოთლებს დაასხით  $\frac{1}{4}$  ლ. მდულარე წყალი. გააჩერეთ 10 წუთს, შემდეგ გადაწურეთ. ჩვილ და უმცროსი ასაკის ბავშვებს დააღუეინეთ დღეში 3-5-ჯერ თითო სუფრის კოვზი, მოზრდილებს კი - დღეში 3-ჯერ, ნახევარი ან 1 ფინჯანი.

მოსკოს ჩაი გამოიყენება ფლარათის დროს, დიეტური მკურნალობისას. ჩაი მზადდება გამშრალი ნაყოფისაგან.

1 სუფრის კოვზ ნაყოფს დაასხით  $\frac{1}{4}$  ციფი წყალი 10 წუთს ადრევეთ თავდახურულ ჭურჭელში, შეინახეთ თავდახურულ ქილაში.

ჩვილ ბავშვს დააღუეინეთ დღეში 3-5-ჯერ 1-2 ჩაის კოვზი, უფრო მოზრდილებს 3-5-ჯერ ნახევარი ფინჯანი.

სელის თესლი გამოიყენება გაუვალობისა და ნაწლავების მოქმედების დაქვეითებისას. 1 სუფრის კოვზი სელის თესლი ერთი ღამის განმავლობაში დააღუეინეთ წყალში ან ახლად დაფქული თესლი შეურიეთ ხაჭოში ან შაწონში.

გამშრალი შაფი ქლიაფი გამოიყენება გაუვალობისა და ნაწლავების მოქმედების დაქვეითებისას.

2-3 ცალი გამომშრალ ქლიაფს საღამოს დაასხით იმდენი წყალი, რომ დაფაროს. დილით უშმოზე დააღუეინეთ

ბავშვს, შეძლებ შეაჭაშუო ქლიავი. შეიძლება ნაყენის ხა-  
ჭოში შერევატ.

სტაფილო გამოიყენება ნაწლავის პარაზიტული ჭიის - მახვი-  
ლას წინააღმდეგ. 2-3 დღის განმავლობაში ბავშვმა უნდა ჭამოს  
მხოლოდ უმი გახეხილი სტაფილო.

სიცხიან ბავშვს დიდი რაოდენობით სითხე სჭირდება. კარ-  
გია განზავებული ხილის წვენები, ჩაი. სიცხიან ბავშვს ნუ მისცემთ  
კვერცხს, ხარცს, ნიგოზს, თხილს, კარტოფილს, რძესა და რძის  
ნაწარმს, ტკბილეულს.

ავტორი პეტრა ღაბუკი - ფარმაცევტი, 4 შვილის  
დედა. გერმანიაში უძღვება შინაური საშუალებებით  
ბავშვის მკურნალობის შემსწავლელ კურსებს.

## ოთახის ყვავილები დაავადებებს კურნავენ

ფანჯრის რაფაზე, პრაქტიკულად, ნებისმიერი მცენარის მოშენებაა შესაძლებელი. მაგრამ იმისათვის, რომ მათი დადებითი მუხტი გაიზარდოს, სასურველია, ისინი თქვენს ზოდიაქოს ნიშნებს შეუსაბამოთ.

ვერძებს ყველაზე მეტად აზალია (იელი) უხდებათ. ის სახლში მყოფთ სიმხნევსა და ენერგიას უნარჩუნებს და ატმოსფეროს დაბუდებული ჭორებისაგან გაწმენდაში ეხმარება. იგი მუდმივად აფხიზლებს ადამიანს და მის ინტელექტს მოდუნების საშუალებას არ აძლევს.

კუროებსა ფანჯრის რაფაზე ყოჩივარდები უნდა გაახარონ. ეს მცენარე ცვალებადი ხასიათის ადამიანებს დაეხმარება და საკუთარ შეხედულებებს გაუმყარებს. ყოჩივარდას გავლენით ოჯახში ლაღი ურთიერთობები დაისადგურებს. დააწყნარებს ჭირვეულ ბავშვებს, ოჯახის წევრებს კი ერთმანეთისთვის სიამოვნების მინიჭების სურვილით გააერთიანებს.

ტყუპებს ყველაზე მეტად ტრადესკანცია შეეფერებათ. იგი სიხარულისა და ჭეშმარიტი გრძნობების მცენარედ ითვლება, ცუდი თვალის ნეიტრალიზებას ახდენს, ადამიანებს იუმორის გრძნობას უვითარებს და გეხმარებათ, ღიმილით შეხედოთ ცხოვრებას. გარდა ამისა, მცენარე ფილტვების ანთებისაგან და ბრონქების დაავადებისაგან დაგიცავთ.

კორნხიუმებსა უნდა გაახარონ აგავა. როცა ოჯახში ცოლქმარი ხშირად ჩხუბობს, შვილები კი მათ გამო იტანჯებიან, სასწრაფოდ მიიტანეთ სახლში ქოთანში ჩარგული აგავა. ის მშვიდ ატმოსფეროს დაამკვიდრებს, საკუთარ თავში დაგარწმუნებთ, ცოდნის არეალს გაგიფართოებთ, კუჭ-ნაწლავთან დაკავშირებულ პრობლემებსაც მოგიხსნით.

ლოპუხისათვის ძვირფასია ოჯახური ბედნიერება. მათ სახლში კალა უნდა გაახარონ. მას მოჩხუბარი და ჭიუჭი ადამიანების



უარყოფითი ემოციების დადებით ემოციად გარდაქმნა ძალუძს. მის გვერდით მყოფი ადამიანები სამუდამოდ ივიწყებენ დამორგუნეველ, სასოწარკვეთილების მოშკანურ გრძნობებს. ავითარებს ფანტაზიას, დადებითად მოქმედებს გულის მუშაობაზე და მას ინფარქტის საშიშროებისაგან იცავს.

ქალწულუბებისთვის თავისი ბუნებით, მონსტერა არის შექმნილი. ეს მცენარე წესრიგისკენ მოუწოდებს მათ. თუ სახლში ქაონია, აუცილებლად მიიტანეთ შინ მონსტერა. ის ყველაფერს თავის ადგილს მიუჩენს, ადამიანებს მოწამვლისაგან დაიცავს.

სასწორებს პორტენზია უხდებათ. იგი ყველას ავადმყოფური ეჭვიანობისაგან და ადამიანთა მიმართ გაჩენილი ზიზღისგან იხსნის. პრაქტიკულობა და ოცნებისკენ ლტოლვა ერთმანეთთან მარმონიაში მოვა. პორტენზია აიძულებს ადამიანებს, მეტი ყურადღება მიაქციონ საკუთარ წონას. მისი გავლენით ადვილია ტკბილ და ცხმიან კერძებზე უარის თქმა.

ღრიანკალის მცენარე კაქტუსია. თუ ვინმე თქვენს ოჯახში ადვილად და ხშირად ბრაზდება – იქონიეთ კაქტუსი. ღრიანკალს სამაგიეროს გადახდა უყვარს, კაქტუსი კი მას ცუდი აზრებისგან იცავს. იმ სახლში, სადაც ეს მცენარეა, ოჯახის წევრები ნაკლებად აძლევენ შენიშვნებს ერთმანეთს. დადგით კაქტუსი შესასვლელი კარის გვერდით ან ფანჯრის რაფაზე, ის თქვენ ბნელი ძალებისგან დაგიცავთ.

შშილადოსნებს ცოტა მეტი თანხის გადახდა მოუწევთ, რადგან მათი შესაფერისია იაპონური მცენარე ბონსაი. თუ თქვენს ოჯახის წევრები გატაცებულნი არიან ფულზე ფიქრით, ეს მცენარე მათ სულიერ და მარადიულ საკითხებს გაახსენებს. იგი სიზმრების ადვილად ახსნასა და საკუთარ ცნობიერებასთან კავშირის დამყარებაში დაგეხმარებათ. ბონსაი ამაგრებს იმუნიტეტს და იცავს ორგანიზმს ავადმყოფობებისაგან.

თხის რქა ასკეტურობით გამოირჩევა, ამიტომ მას ე. წ. ფულის ხის სახელით ცნობილი მცენარე შეეფერება. ის განსაკუთრებით კარგ ზემოქმედებას ახდენს მათზე, ვისაც სამსახურებრივად ფულთან აქვს საქმე – ბულალტრებსა და ბანკირებზე. მისი

მეშვეობით შინ მშვიდი, სტაბილური ატმოსფერო დატსადგურებს და ადამიანში შრომისმოყვარეობას გააღვიძებს.

შერწყულებს ოთახის ნეკერჩხალი შეეფერებათ. ის ეფექტურად ებრძვის მძიმე განცდებს, დამთრგუნველ აზრებს და უმიზეზო სევდას. მის გვერდით სულიერად მალღღებიან. დარგეთ ნეკერჩხალი - ეს მცენარე თქვენში ადამიანებისადმი სიყვარულს გააღვიძებს. იგი აწესრიგებს კონფლიქტებს, საუბრიდან შეურაცხმყოფელ ინტონაციასა და სიტყვებს აქრობს.

თევზებს ცხოვრებისეული სტრესისგან ორქიდეას ყვავილი დაიცავს. სადაც იგი ზარობს, იქ სიცოცხლე უზარიათ, ღებრესიისათვის ადგილი არ რჩება. ეს ნაზი ყვავილი ადამიანის ორგანიზმში სრულ წესრიგს ამყარებს და ყურადღების გარეშე არც ერთ ავადმყოფ უჯრედს არ ტოვებს.

## იცოდეთ რა გელოთ

განსაზღვრეთ სხეულის ორგანოების მიხედვით  
(ძველი ქართული წიგნიდან)

ადამიანს თუ თავის ქალა შეუთამაშდეს, ყველასგან იქნეს შეყვარებული, სიდიდეს შეხვდეს, ღიდი კაცისგან პატივი მიიღოს, გზას წავა, ისარგებლოს და გაიხაროს.

თუ კისერი შეუთამაშდეს, განთავისუფლდეს ცუდი საქმისაგან და შეწუხებისგან.

თუ შუბლი შეუთამაშდეს, განძი იპოვოს, ან მოგვარისაგან ქონება მიიღოს.

თუ მარჯვენა წარბი შეუთამაშდეს, დაკარგული იპოვოს, თუ მარცხენა - სიკეთეს შეხვდეს. თუ წარბებს შუა ალაგი შეუთამაშდეს, ცუდი ამბავი გაიგოს.

თუ მარჯვენა თვალის წამწამი შეუთამაშდეს, შეწუხდეს და იტიროს, მაგრამ ბოლო კეთილია. თუ მარცხენა თვალის წამწამირაც ინატროს აუსრულდეს და ძლიერ გაიხაროს.

თუ მარჯვენა თვალი მთლიანად შეუთამაშდეს, გაჭირვება ნახოს, მაგრამ ბოლოს გაიხაროს. თუ მარცხენა - ავად გახდეს, მაგრამ მალე მორჩეს.

ცხვირი თუ შეუთამაშდეს, სარგებლობა ნახოს ღიდი კაცისაგან.

თუ ცხვირის წვერი შეუთამაშდეს, ვალებისაგან განთავისუფლდეს და გამდიდრდეს.

თუ ცხვირის მარჯვენა ნესტო შეუთამაშდეს, კაცთან სიყვარული იპოვოს, თუ მარცხენა ვალი გადაიხადოს.

თუ მარჯვენა ხელის გული შეუთამაშდეს, კეთილ საქმეს შეხვდეს, თუ მარცხენა - არეულობას შეხვდეს ოჯახში.

თუ მარჯვენა ხელის ყველა თითი შეუთამაშდეს, ცუდ საქმეში გაეხვიოს, მაგრამ იხსნას იმ კაცმა, ვისი იმედიც არა აქვს. თუ მარცხენა ხელისა - ახალი ტანისამოსი შეიძინოს.

თუ მარჯვენა მკლავი შეუთამაშდეს, მეუღლე სახლიდან წავიდეს, თუ მარცხენა - სიკეთე მიიღოს უფლისაგან.

თუ მარჯვენა მხარი შეუთამაშდეს, ჯანმრთელობის ნიშანია, თუ მარცხენა - მის ოჯახს ღმერთი იფარავდეს.

თუ გული მთლიანად შეუთამაშდეს, ავად გახდეს.

თუ მარჯვენა ფერდმა გაუთამაშოს, დაოჯახდეს, ან ახალი რამ შეიმატოს, თუ მარცხენამ - ყველა დარდისაგან განთავისუფლდეს, სიმდიდრე შეიმატოს.

თუ მუცლის მარჯვენა მხარე შეუთამაშდეს, განდიდდეს და ამადლდეს საზოგადოებაში, თუ მარცხენა - დამცირდეს და შეწუხდეს ცხოვრებაში.

თუ კუჭი შეუთამაშდეს, ახალი სასიხარულო ამბავი გაიგოს. თუ მარცხენა - სამწუხრო ამბავი შეიტყოს მოგვარის შესახებ.

თუ ნიკაპი შეუთამაშდეს, მწუხარება შეხვდეს, საქმე აერიოს, ავად გახდეს, მაგრამ ბოლო კეთილია.

თუ ენა შეუთამაშდეს, სიმწუხრეს ნიშნავს, სიკვდილის ამბავს შეიტყობს ვინმესგან ან საქმე წაუვა ცუდად.

თუ ქვემო ტუჩი შეუთამაშდეს, ჩხუბი მოუვიდეს ახლობელთან, მაგრამ დასძლიოს იგი.

თუ ზურგი შეუთამაშდეს, ყველა წადილი შეუსრულდეს.

თუ მარჯვენა ლოყა შეუთამაშდეს, მტრისაგან უსიამოვნება შეხვდეს, თუ მარცხენა - დიდ ჩხუბსა და უსიამოვნებაში გაიაროს.

თუ ბეჭები შეუთამაშდეს, ფრთხილი იყოს, დამბეზლებელი ცუდ საქმეს უმზადებს.

## ამინდის წინასწარმეტყველება ხალხური ნიშნებით

ბუნებასთან მუდმივ კავშირში მყოფი ადამიანი საუკუნეების მანძილზე თვალყურს ადევნებდა ამინდის ცვალებადობას. ამ ცვლილებით ბევრ უტყუარ ნიშანს შენიშნავდა, რომელიც თაობიდან თაობას გადაეცემოდა, ზუსტდებოდა, ახალიც ბევრი ემატებოდა.

ამინდის გამოცნობის შესახებ უამრავი ხალხური ნიშნებია ცნობილი, ასე მაგალითად:

თუ მოწმენდილი დღის ბოლოს მზე ღრუბლებში ჩავა, აკდარია მოსალოდნელი.

თუ მერცხლები დაბლა დაფრინავენ, წვიმის მომასწავებელია, თუ მაღლა - დარის.

საქონელი საღამოს ხარბად ძოვს - მეორე დღეს წვიმა იქნება. მოხუცს თუ სახსრები, წელი სტკივა - ავდრის ნიშანია.

თუ შემხუთავი სიცხეა, წვიმა და ელჭექი იქნება.

თუ ზაფხულში ღამით სიწყნარეა, შუადღისას ქარი ძლიერდება, ხოლო საღამოს ჩადგება - მეორე დღეს კარგი ამინდია მოსალოდნელი.

ჰორიზონტზე დასავლეთიდან თუ ფრთისებური ღრუბლები გამოჩნდა და სწრაფად მოძრაობს, წვიმა და ქარია მოსალოდნელი.

მზის ამოსვლისას ცაზე თუ ღრუბლების გროვა გაჩნდა, შუადღისას რაოდენობამ იმატა, საღამოს კი გაქრა - კარგი ამინდის ნიშანია.

დღე თუ მზიანია, ხოლო საღამო უამს ღრუბლები გაჩნდა და გაძლიერდა, წვიმაა მოსალოდნელი.

დილით თუ რიჟრაჟი ძალიან წითელი ფერისაა, შეიძლება ნალექი მოვიდეს.

შორეული ბგერების გარკვეული სმენადობა - წვიმის ნიშანია.

თუ პირუტყვი ცოტა წყალს სვამს, დღისით იძინებს - წვიმაა მოსალოდნელი.

თუ ძაღლი მოკუნტული წევს - აცივდება, თუ გაჭიმულია და ფეხები გაუშლია - დათბება.

თუ მამალი საღამო ხანს ყოვის - ამინდი შეიცვლება.

თუ ბელურები მტკერში „ბანაობენ“ - წვიმა წამოვა.

თუ მერცხლები ხან მალლა, ხანაც დაბლა დაფრინავენ - ქარი ამოვარდება.

თუ ბულბულს მთელი ღამის განმავლობაში არ შეუწყვეტია გალობა - კარგი ამინდი იქნება.

თუ ღამის პეპელა სახლში შემოფრინდა - ცივი ქარი იქნება.

თუ ჭრიჭინა საღამოს ძლიერ ჭრიჭინებს - გამოიდარებს.

თუ ბუზი ცოცხლფეხ ბზუის - კარგი ამინდი დადგება და დათბება.

თუ ჭიანჭველები თამამად დარბიან - კარგ ამინდს მოასწავებს.

თუ ციციანთელები კაშკაშა სინათლეს გამოსცემენ - კარგი ამინდის ნიშანია.

ქათმები თუ არ იმალებიან წვიმის დროს - წვიმა ხანგრძლივი იქნება.

თუ მტრედები ღულუნებენ - კარგი ამინდი დადგება.

თუ ბუ იძახის - აცივდება.

ქუხილი ზამთარში ძლიერი ქარის მომასწავებელია.

თუ თოვლი დიდ ფანტელებად მოდის - ცუდი ამინდი იქნება.

თუ ცაზე ცისარტყელა გამოჩნდება - ამინდი შეიცვლება. საღამოს თუ გამოჩნდება, კარგ ამინდს გვიწინასწარმეტყველებს, დილას - წვიმას.

## ყავის მომსახურების შესახებ

ყავის სამშობლოა ეთიოპია და სამხრეთ არაბეთი. ცნობილია ასი ჯიშის ყავა. მისი მარცვალ მდიდარია არომატული ნივთიერებებით და ალკალოიდებით, ძირითადად კი, კოფეინით.

ყავას სიამოვნებით სვამენ მსოფლიოს თითქმის ყველა ქვეყანაში, მხოლოდ, მეტ-ნაკლებად მისგან თავს იკავებენ ინგლისელები, უნგრელები, ჩინელები, მონღოლები და იაპონელები, რადგან თვლიან, რომ ყავა სასარგებლო არ არის.

აღმოსავლეთში ყავის სმის ასეთი წესი აქვთ: მას კი არ სვამენ, შეისრუტავენ ხოლმე და შემდეგ ცივ წყალს აყოლებენ. საქართველოში კი, მოგეხსენებათ, ყავას რომ დალევენ, გადააბრუნებენ ხოლმე ჭიქას.

ყავის ხე ცოცხლობს 12 წელიწადს, ნაყოფს მესამე წელს ისხამს. ეს ხე ყვავის და ნაყოფს იძლევა მთელი წლის მანძილზე, მაგრამ ძირითადად მოსავალს გაზაფხულზე კრეფენ.

ჩვენდა სასიხარულოდ გაცნობებთ, რომ ქართველი „მიჩურინელები“ ცდილობენ, გამოიყვანონ ყავის ხის ახალი 101-ე ქართული ჯიში. მაშინ მშობლიური ყავა თავზესაყრელი გვექნება და ქვემოთ მოცემული რეცეპტებით მომავალში ნამდვილად ვეღარ დავკმაყოფილდებით:

გავითვალისწინეთ უმრავლესობის ლტოლვა ამ სასმელისადმი და მოვიძიეთ მსოფლიოში გავრცელებული ყავის რეცეპტები.

შემოგთავაზებთ რამოდენიმე რეცეპტს:

შავი ყავა. მის მოსამზადებლად რეკომენდირებულია მხოლოდ ნატურალური, მაღალი ხარისხის ყავის მარცვლები. შეიძლება ერთმანეთში გადავურიოთ სხვადასხვა ხარისხის ყავაც. ნედლი ყავა უნდა მოხზალოთ და დაფუჭვათ. მოხალვისას ყავა არ უნდა დაეწვათ, მისი ფერი უნდა იყოს მოწაბლისფრო-ყავისფერი. ჩვეუ-

ლებრივ, ერთი ულუფა 1 გრამ ყავას შეადგენს. ორი ულუფა სამი გრამისაგან მზადდება. თუ გნებავთ, უფრო მაგარი და კარგი გამოვიდეს, ერთი ულუფა 5 გრამამდე უნდა აიყვანოთ.

ასეთ ყავას ხარშავენ და მაშინვე ცხელ-ცხელს სვამენ.

**შავი ყავა - II კარიანტი.** 3/4 ლიტრი წყალი, 50 გრამი დაფქვილი ნატურალური ყავა, შაქარი გემოვნებით.

დაფქვილი ყავის ნახევარს ვყრით სპეციალურ ყავადანში. ვასხამთ წყალს. ვხარშავთ 2-3 წუთს, ვუმატებთ დარჩენილ ნახევარს, ვხარშავთ და, გახჭურიდან გადმოდგმის შემდეგ ვაჩერებთ თავდახურულს 10 წუთს. ჩავასხამთ გაცხელებულ ყავის ჭიქებში. შავი ყავა სუფრასთან მიტანისას უნდა იყოს ძალიან ცხელი. ნატურალურ ყავას ამზადებენ, აგრეთვე, ვარდკაჭაჭასთან ერთად. სასურველია ათქვეფილი ნალებიც.

**ნატურალური ყავა რძით.** 1/2 ლიტრი წყალი, 20 გრამი ნატურალური ყავა, 20 გრამი ქერის ყავა, 1/2 ლიტრი რძე. 60-80 გრამი შაქარი. გაწურული ყავის ნაყენი უნდა შევეურიოთ ადუღებულ რძეს, ან ნალებს.

**ყავა დამწვარი შაქრით.** ამ სასმელს სვამენ ჭამის შემდეგ პიკნიკზე, ან სადილის შემდეგ. ყავის ჭიქაზე, რომელშიც ძალიან ცხელი და მაგარი ყავა ასხია, დაიტყერთ კოვზს შაქრის ნატეხით, დაასხამთ კონიაკს და ცეცხლს მოუკიდებთ. როცა ალი გაქრება, კოვზზე დარჩენილ მასას ჭიქაში გადმოიტანთ და კარგად მოურევთ. შეგიძლიათ, დაუმატოთ ერთი მწიკვი ღარიჩინიც.

**ყავა ირლანდიურად.** ეს სასმელი საოცრად ამხნევეებს და ახალისებს. ფართოკედლებიან ბოკალში ჩავასხამთ 1/3 მოცულობის ირლანდიურ ვისკის ან არაყს და დავეუმატებთ ცხელ მაგარ ყავას, შემდეგ შაქარს, გემოვნებით. მოურევთ, ჩავდებთ ახალ ათქვეფილ ნალებს ისე, რომ ზედაპირზე ტივტივებდეს.

**ყავა არაბულიად.** არაემალირებული ყავადანის ფსკერზე ჩაყრით შაქრის ფხვნილს და დავდგამთ ცეცხლზე, როცა შაქარი მიიღებს ყავისფერს, დავასხამთ წყალს. ადუღების შემდეგ გადმოვდგამთ ცეცხლიდან, ჩავყრით დაფქვილ ყავას და წამოვადუღებთ.



ასეთ ყავას შეიძლება დაეუმატოთ ვარდკაჭაჭაც.

ქერის ყავა. 40 გრამი ქერის ყავა, 1/2 ლიტრი წყალი, 5 გ. ვარდკაჭაჭა, 1/2 ლიტრი რძე.

ქერის ყავას ყავის საფქვავეში დაეფქვავეთ. ყავის მოსადუღებლად განკუთვნილ ჭურჭელში ჩაეასხამთ წყალს, ჩაეყრით დაფქვილ ყავას, დაეუმატებთ ვარდკაჭაჭას და ვადუღებთ 1-2 წუთის განმავლობაში. გადმოვდგამთ გაზქურიდან, დაეასხამთ ციე წყალს და მჭიდროდ დაეახურავთ თავსახურს. ყავა რომ დადგება, გადაეასხამთ ჭიქებში და დაეუმატებთ ცხელ რძეს. რძე შეევიძლია ცალკეც მიეიტანოთ სუფრასთან. შეევიძლია, აგრეთვე, ქერის ყავას დაეუმატოთ 10-12 გრამი ნატურალური ყავა და ისე მოეხარშოთ.

## როგორ მოვაპყროთ სურნელოვანი ჩაი

ძვირფასო დიასახლისებო!

ჩვენი ბებიები მართლები იყვნენ, როცა ჩაის დასაყენებელ ცარიელ ჩაიდანს წინასწარ აცხელებდნენ - ჩაი უფრო არომატული მზადდებოდა.

ჩაიდანს წყლის ადულებიდან 2 წუთის შემდეგ გამორთეთ. ჩაის დაყენების ხანგრძლივობა მის ხარისხსა და წყლის სიხისტეზეა დამოკიდებული.

შავი, მაღალი ხარისხის ჩაისათვის საკმარისია 3-5 წუთი. ინდური ჩაი რბილი წყლით მზადაა 4 წუთში, თუ წყალი ხისტია, 7-8 წუთია საჭირო. მწვანე ჩაის დაყენებას კი 6-8 წუთი სჭირდება.

უმჯობესია, ჩაი მომზადებიდან 15 წუთის შემდეგ მიირთვათ. ერთხელ დაყენებული ჩაი მეორე დღეს აღარ გამოიყენოთ.

გთავაზობთ რამდენიმე რეცეპტს.

**რძიანი ჩაი ჰოლანდიურად**

მასალა: 3 ჩაის კოვზი ჩაი, 0,5 ლ. ადულებული რძე, შაქარი, რომი ან კონიაკი, ყინული, ნაღები.

ჩაის დაასხით ადულებული რძე და გააჩერეთ 5 წუთს, შემდეგ გაწურეთ და გემოვნების მიხედვით დაუმატეთ შაქარი. გაციებულ ნარევს დაუმატეთ რომი, დაასხით ბოკალებში, რომლებშიც წინასწარ ჩადებთ ყინულის ნაჭრებს. დაუმატეთ ნაღები და მიართვით სტუმრებს დასალევი ღერებით.

**ჩაი შამპანურით რუსულად**

მასალა: 4 ჩაის კოვზი ჩაი ერთ ჭიქა წყალზე.  $\frac{1}{2}$  ლიმონის წვენი, 1 ლიმონის ქერქი, 1 ბოთლი შამპანური ან ცქრიალა ღვინო.

ჩაის დაასხით მდულარე წყალი, გაწურეთ, დაუმატეთ შაქარი, ლიმონის წვენი და ქერქი. გაცივებული ჩაი ჩაასხით კრუსონის ჭურჭელში, ჩადეთ რამდენიმე ნაჭერი ლიმონი და დაასხით შამპანური.

## ჩაი ინგლისურად

მასალა: 1 კოეზი ჩაი ერთ ჭიქაზე და კიდეც 1 ჩაის კოეზი ჩაიდანზე, რძე, შაქარი.

ჩაის დაასხით მდულარე წყალი და გააჩერეთ 5 წუთს. კარგად გამთბარ ჭიქებში დაასხით თბილი რძე და დაუმატეთ ჩაი, შაქარი.

ჩინელები ჩაის მოყვარული ხალხია. ისინი დღეგრძელებიც არიან და ჯანმრთელობასაც იშვიათად უჩივიან. ჩაის მომზადებასა და სმას თავისი წესი აქვს, რაც ბევრმა არ იცის. ზოგი მას წყურვილის მოსაკლავად, წყალივით სვამს. პროფესიონალი ჩინელი მეჩაიე დენ იუნიუ გვამცნობს: „როცა ექიმი ავადმყოფს წამალს უწერს, ამბობს, როდის და რა ფორმით უნდა მიიღოს. თუ ავადმყოფი მის რეკომენდაციებს არ დაიცავს, წამალი არ იმოქმედებს ან იმოქმედებს და ყველაფერს გააფუჭებს. მართალია, ჩაი წამალი არ არის, მაგრამ, თუ წესის მიხედვით მიიღებთ, წამლისებურ ეფექტს მოახდენს. ჩვენ ათასი წელი მოვანდომეთ იმის გაგებას, თუ როგორ უნდა მოვამზადოთ და ვსვათ ჩაი. თუ გსურთ, რომ ამ ნაყენმა, გარდა წყურვილის მოკვლისა, სარგებლობაც მოგიტანოთ, დაეუფლეთ მისი მომზადებისა და სმის ხელოვნებას. ჩვენ საიდუმლოს არავის ვუძალავთ“.

### I საიდუმლო

თავდაპირველად ჩინელები ჩაის ფაიფურისა და ნეფრიტის ჩაიდანში ადულებდნენ, მაგრამ ბოლოს დაასკენეს, რომ საუკეთესო ჩაი თიხის ჭურჭელში იხარშება. ფოროვანი თიხა წლების განმავლობაში ღია ცის ქვეშ შრება და სველდება, სანამ ოსტატის ხელში მოხვდება. რაც უფრო ძველია თიხის ჩაიდანი, ჩაის არმატი მით უფრო ინახება.

### II საიდუმლო

ჩინელი თიხის ჩაიდანში ადულებულ ჩაის საწურში ატარებს და ფაიფურის ჩაიდანში ასხამს, იქიდან კი ფინჯნებში ანაწილებს.

### III საიდუმლო

მალალხარისხოვანი ჩაის ფოთოლი წელიწადში ორჯერ იკრიფება - გაზაფხულსა და შემოდგომაზე. ყველაზე ნორჩ კვირტებს (2-3 ფოთლით) ხელით კრეფენ. გაზაფხულის მოსავალი უფრო ძვირადღირებულია.

#### **IV საიდუმლო**

ჩაის მოსახარმად იდეალურია იმ მთის წყაროს წყალი, სადაც ჩაის ბუჩქი ხარობს. შეგიძლიათ გაფილტრული წყალიც გამოიყენოთ. ნაყიდი მინერალური წყალი ჩაისთვის მეტი სმეტად ხისტია.

#### **V საიდუმლო**

ჩინელები ჩაის პირველ ნახარშს არ სვამენ. მათი აზრით, ამ დროს ფოთოლი მტკრისაგან ირეცხება. ნახარშს ჭურჭელს შიგნიდან ავლებენ.

#### **VI საიდუმლო**

ჩაის სმის ცერემონია წყლის სმა როდია. ჩინელებში გავრცელებულია ასეთი გამოთქმა: „თუ გწყურია, დალიე წყალი, ჩაი კეთილშობილური სასმელია“. ჩაის გემოს, ფერსა და არომატს ყველაზე უკეთ თეთრი ფაიფურის ან მინის ფინჯნებში შეიცნობთ.

#### **VII საიდუმლო**

ერთი და იმავე ჩაის ადუღება ათჯერ შეიძლება, თუმცა ხარშებიდან ხარშვამდე ჩაის გემო იცვლება. სპეციალისტთა აზრით, ადამიანს ჩაი მწარე ეჩვენება მაშინ, როცა ის დაძაბული და გაღიზიანებულია. თუ ადამიანი ნაყენის ტკბილ გემოს მაშინვე შეიგრძნობს, უნდა ვივარაუდოთ, რომ მისი ორგანიზმი გამოფიტულ-დასუსტებულია.

#### **VIII საიდუმლო**

ყველაზე მთავარი ის არის, რომ ჩაის სმის დროს არ შეიძლება პოლიტიკურ, ეროვნულ და რელიგიურ თემებზე საუბარი. აუცილებელია უბრალოებისა და ბუნებრიობის პრინციპის დაცვა.

#### **IX საიდუმლო**

ბევრი ჩაის სმაც ძაღვია - თრობის მსგავს შეგრძნებას იწვევს.

#### **X საიდუმლო**

ჩინელი ჩაის ფოთლებს გაახმობს, ტომსიკაში ჩაყრის, თავს მაგრად მოუკრავს და საწოლთან, თავს ზემოთ დაიკიდებს. - უძილობას შეეღობს.

ჩინური ჩაის სიძვირის გამო ინგლისელებმა პირველებმა მოიფიქრეს „შემცვლელების“ გამოყენება. ისინი ხილსა და კენკროვანებს ანამცეცებდნენ და ცოტას ჩინურ ჩაიში ურევდნენ. გასაკვირი

არ არის, რომ მე-17 საუკუნეში სხვა ძვირფას საჩუქრებთან ერთად მეფეებს ჩაისაც მიართმევდნენ ხოლმე საჩუქრად. ამჟამად ჩინეთში ხარობს ორი ჩაის ხე, რომლებიც 1000 წლისაა. წელიწადში ერთხელ ამ ხეებზე დაახლოებით 850 გრამ ჩაის, ე.წ. ტე-გუანინს კრეფენ. ის უმაღლესი ხარისხის ჩაია და განსხვავდება იმისაგან, რასაც ჩინელები ყოველდღიურად სვამენ. ჩაი ტე-გუანინი ფასდაუდებელია. ის ჩინეთის წმიდათაწმიდა ეროვნულ საუნჯედ არის აღიარებული და მხოლოდ საპატიო სტუმრებს მასპინძლობენ სახელმწიფო დონეზე. ჩაის აუქციონზე ტე-გუანინის კოლექციური მოსაველიდან 100 გრამი 16.000 ათას დოლარად გაიყიდა.

**დასასრულად, სასწაულმოქმედი ფიტოჩაი.** თუ ჩვეულებრივ შავ ჩაის სამკურნალო ბალახებს დავუმატებთ, მას ბალზამად ვაქცევთ. ასეთი ჩაის დლეში 6-8 ჭიქის მიღება ებრძვის გაცივებას და ვირუსულ ინფექციებს და თუ მაინც შეგხვდათ ვირუსი ან გაცივდით გამოჯანმრთელებაში დაგეხმარებათ „ოქროს ბალზამი“.

შეურიეთ ერთმანეთს 250 გ. შავი ჩაი, 1 სუფრის კოვზი ბეგქონდარა, 1 სუფრის კოვზი დაქუცმაცებული კატაბალახას ფესვები, 2 სუფრის კოვზი კრაზანა, 2 სუფრის კოვზი პიტნა. 1 ჩაის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მღელარე წყალი და მიირთვით, შაქარი შეგიძლიათ დაამატოთ.

## როგორ დაგვეხმაროს სიბერე

„წლები ჩემი სიმდიდრეა“ ეს სიტყვები ასაკში შესულ ადამიანს ეკუთვნის. არის თუ არა წლები სიმდიდრე? – სამდვილად სიმდიდრეა, მაგრამ საქმე ის არის, ვინ როგორ ფლობს და იყენებს ამ განძს.

ადამიანის სიცოცხლე რამდენიმე პერიოდს მოიცავს. ბავშვობა, ჭაბუკობა, ახალგაზრდობა, მოწიფულობა. ბოლოს კი სიბერის ეპოქა დგება, რაც გარდაუვალი პროცესია. ეს არის ადამიანის სიცოცხლის ციკლის ბოლო პერიოდი.

ჩვენს დროში მოხუცებულობის პრობლემებს მედიცინის სპეციალიზებული დარგი – გერონტოლოგია შეისწავლის. ტერმინი ბერძნულისაგან წარმოსდგება და ნიშნავს: გერონ – მოხუცი, – ლოგია შესწავლა, ე. ი. მოხუცებულობის შესწავლა. ვინ ჩაითვლება მოხუცებულად? 44 წლამდე ადამიანი ახალგაზრდაა, 45–55 – საშუალო ასაკისა, 60–75 – ხანშესული, 75–90 – მოხუცებული. ვინც 90 წელზე მეტს იცოცხლებს, დღეგრძელად ითვლება.

როდის იწყება მოხუცებულობაზე ზრუნვა? პასუხი ასეთია: – ჯერ კიდევ ბავშვის დაბადებამდე. ჩვენში, ქორწილში ნეფეს და პატარძალს ღვინოს არ ასმევდნენ, და ალბათ იმისათვის, რომ სიმთვრალეში არ ჩასახულიყო შთამომავლობა.

რა არის ადამიანზე დამოკიდებული, რით შეუძლია მას გაიხანგრძლივოს სიცოცხლე? – ეს არის სწორი კვება (არც ზედმეტი საკვების მიღება და არც შიმშილი). ხანში შესულებს მეტი ბოსტნეული და ხილი სჭირდებათ. ნაკლები ხორცი და ცხიმი, სუფთა ჰაერზე რაც შეიძლება მეტხანს ყოფნა, ნაკლები ემოციები, მღელვარება და განცდები, მეტი სიხარული და, რაც მთვარია, გონებრივი და ფიზიკური შრომა, ოღონდ გადაღლის გარეშე. უქმად მცხოვრებ ადამიანს დროზე ადრე უვითარდება სკლეროზი, სიმსუქნე და აპათია, ამას კი ფეხდაფეხ მოსდევს სიბერე.

გუფელანდი ჯერ კიდევ XVIII საუკუნეში წერდა: „არც ერთ ზარმაცს არ მიუღწევია ღრმა სიბერისათვის. ყველა, ვინც ამას მიაღწია, ძალზე აქტიურ ცხოვრებას ეწეოდა“.

ყველა ცოცხალ არსებას შორის მხოლოდ გონებით შეიარაღებულ ადამიანს შეუძლია გაიმარჯვოს სიკვდილთან ორთაბრძოლაში.

მოხუცებლობაში ის იქნება ჯანმრთელი, ვინც სწორად არის გაზრდილი, ვინც არ ეწეოდა, არ ლოთობდა, ფიზკულტურასა და სპორტს მისდევდა, სხეულს იკაჟებდა. უმოდრაობა დაუშვებელია, რადგან იგი აღუნებს მოხუცის ორგანიზმს.

რომელი დაავადებები ამოკლებს ადამიანის სიცოცხლეს და ვნებს ჯანმრთელობას მოხუცებულობის ასაკში?

სასრუგებლო არც ერთი ავადმყოფობა არ არის არც ახალგაზრდისთვის და არც ხანშიშესული ადამიანისთვის. დღევრძელია ის, ვინც ახალგაზრდობიდან არ ავადმყოფობს.

სიბერეში უფრო თავს იჩენს ისეთი ავადმყოფობა, როგორცაა: წინამდებარე ჯირკვლის ადენომა, სკლეროზი, კლიმაქსი და სხვ.

გთავაზობით რამდენიმე რეცეპტს ხალხური მედიცინიდან, რომელიც შეგიძსუბუქებთ ან გაგიქრობთ ზემოთ ხსენებულ დაავადებებს.

**წინამდებარე ჯირკვლის ადენომა.** აიღეთ 1 სუფრის კოვზი სატაცური, დააქუცმაცეთ, დაასხით 200 გ. ცხელი წყალი, აღუღეთ 10 წუთს, გაწურეთ, მიიღეთ 50 გ. ყოველ ხუთ საათში ერთხელ.

დააქუცმაცეთ ოროვანდისა და ბირკავის ძირები, თითო სუფრის კოვზ ნარევეს დაასხით 500 გ. წყალი, აღუღეთ 10 წუთს, გაწურეთ და მიიღეთ 50-80 გ. ჭამის წინ 3-4-ჯერ დღეში.

თხილის გამხმარი ფოთლები და კანი დააქუცმაცეთ. 1 სუფრის კოვზს დაასხით 200 გ. წყალი, წამოაღუღეთ, გაწურეთ, მიიღეთ 15-20 გ. 3-ჯერ დღეში.

ანთებითი პროცესის დროს შეიძლება იხმართო მალამო ბუტაპროსტი, 5 დღის განმავლობაში, დღეში 1 სანთელი.

ასეთი სანთლები შეგიძლიათ თვითონ მოამზადოთ.

აიღეთ 1 გ. პროპოლისი, 2 გ. კაკაოს ზეთი, გახსენით სპირტში. მიიღებთ თხელ მალამოს. ტკივილს შეგიძსუბუქებთ.

**სკლეროზი.** ჩვეულებრივი ჩაი - დღეში სამი ჩაის ჭიქა, უშაქროდ.

აიღეთ 25 გ. ჩაი, 20 გ. მაყვლის ფოთოლი, 10 გ. კუნელი, 20 გ. შავბალახა, 15 გ. ბერულა, 15 გ. ფითრი. კარგად აურიეთ, დაასხით 3 ჭიქა მდუღარე წყალი. გააჩერეთ 20-30 წუთს ნელ ცეცხლზე. გაწურეთ, მიიღეთ ჩაის სახით 3-4 ჭიქა ყოველდღე, დიდი ხნის განმავლობაში.

2-3 კბილი ნიორი მიიღეთ საკვებში მთელი ღლის განმავლობაში.

აიღეთ 60 გ. სალბი, 800 გ. არაყი, 400 გ. წყალი და დადგით მზეზე 40 დღე, დახურულ შუშის ჭურჭელში. შემდგომ გაწურეთ, მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი გაზავებული 1 სუფრის კოვზ წყალთან დილით, უზმოზე. ნაყენი ასტიმულირებს ნერვეულ სისტემას, ახანგრძლივებს სიცოცხლეს.

ჩინელების აზრით კოჭა ამაგრებს მახსოვრობას, ის შემოდის აფთიაქებში გამხმარი, დაქუცმაცებული ძირების სახით. მიიღება ერთხელ დღეში.

შეურიეთ ერთმანეთს: 10 გ. ბარამბო, 10 გ. ბარისპირა, 40 გ. კუნელის ნაყოფი და ყვავილი, 10 გ. დედოფლისთითა და 30 გ. მარწყვის ფოთოლი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით  $\frac{1}{2}$  ჩაის ჭიქა ქაფქაფა, მდუღარე წყალი, 10 წუთის შემდეგ გაწურეთ. მიიღეთ როგორც ჩაი, თაფლით ან შაქრით.

**კლამაქსი.** აიღეთ 3 სუფრის კოვზი კუნელის ყვავილი, დააქუცმაცეთ, ჩაყარეთ ეძალის ქვაბში, დაასხით 3 ჭიქა მდუღარე წყალი და წამოადუღეთ. 15 წუთის შემდეგ გაწურეთ და მიიღეთ 1 ჭიქა მთელი ღლის განმავლობაში.

5 გ. დაქუცმაცებულ კატაბალახას ძირებს დაასხით 250 გ. წყალი. გააჩერეთ 2 საათს. შემდეგ ოდნავ წამოადუღეთ, გააცივით, გაწურეთ მიიღეთ 100 მლ. დილით და საღამოს, ძილის წინ (შეიძლება თაფლთან). უებარი საშუალებაა კლიმაქტერიული ნევროზების, შაკიკის, უძილობის, შეწითლების დროს.

კლიმაქტერიული სისხლდენის დროს მიიღეთ ჭინჭრის ექსტრაქტი 30-40 წვეთი, 3-4-ჯერ დღეში.

აიღეთ აფთიაქის გვირილა 10 გ., ფარსმანდუკი 10 გ., ბატის მარწყვა 10 გ., ქრისტესისხლა 5 გ., აურიეთ ერთმანეთში. 1 სუფრის



კოვზს დაასხით 1 ჭიქა მღუღარე წყალი. დადგით თბილ ადგილას 30 წუთს, გაწურეთ, მიიღეთ თითო ჭიქა დღის განმავლობაში.

აიღეთ 40 გ. დაქუცმაცებული წიწმატურა. დაასხით 1 ლიტრი მღუღარე წყალი, ადუღეთ 30 წუთი, გააცივეთ, გაწურეთ და მიღებული სითხე ცოტა ხნით დადგით თბილ ადგილას. მიიღეთ 0,5 ჭიქა 3-ჯერ დღეში.

ავსტრალიელი მეცნიერები ამტკიცებენ, რომ შემწვარი პომიდორი არა მარტო გემრიელი საჭმელია, არამედ შესანიშნავი წამალიცაა სიბერის წინააღმდეგ. მათ დაადგინეს, რომ პომიდვრის გაცხელების შემდეგ, როდესაც მას ზეთი ემატება ანტიოქსიდანტური ნივთიერება „ლიკოპენი“, ეხმარება თავისუფალი რადიკალების წინააღმდეგ ბრძოლაში, რომლებიც ჟანგვის თანამდევი პროდუქტები, ანუ სიბერის გამომწვევი ნივთიერებებია.

„ლიკოპენს“ შეიცავს სხვა ნარინჯისფერ-ვარდისფერი ხილ-ბოსტნეულიც. მაგ. გრეიპფრუტი და საწამთრო, მაგრამ მათი თერმული დამუშავება არ შეიძლება და, ამდენად, მათში არსებულ ლიკოპენს ორგანიზმი პრაქტიკულად ვერ ითვისებს.

დასასრულ, ინგლისელები ამბობენ: ყოველ დღით თითო ვაშლს თუ მიირთმევთ, ექიმი არ დაგჭირდებათო.

## ქმირფასი ქვების სამკურნალო თვისებები

უძველესი დროიდან ექიმები და ექიმბაშები ფართოდ იყენებდნენ ავადმყოფების სამკურნალოდ ძვირფასი ქვების გამაჯანსაღებელ თვისებებს. მათს „არსენალში“ არა მარტო ქვების ფხვნილები, არამედ თავად ქვებიც შედიოდა. ჩააგდებდნენ ქვას წყალში, გააჩერებდნენ და შემდეგ ამ წყლით სხვადასხვა დაავადებას კურნავდნენ. ფიქრობდნენ, რომ სნეულებას ქვის ბზინვარებაც კურნავდა. გაგაცნობთ ზოგიერთი ძვირფასი ქვის სამკურნალო თვისებებს:

**თაგის ტკივილისა და შაკიკის დროს ტანჯვას შევიძნებუქებთ ნეფრიტი, გიშერი (კულონი), ამეთვისტო, სარდიონი (იფარებენ თვალეზე).**

**უძილობისგან განკურნება შეუძლია ვერცხლში ჩასმულ ფირუზს, ტოპაზს, ამეთვისტოს, მთვარის ქვას, მარჯანს.**

**რევმატიზმის დროს კარგია ქარვა, სარდიონი, ლაზურიტი, მალაქიტი, კატიის ან ვეფხვის თვალი.**

**ნევროზის დროს აქატი დაგეხმარებათ სტრესებთან, ნევროზთან, ფსიქოზთან გამკლავებაში, ამცირებს შინაგან დაძაბულობას. ამ მინერალს ძალიან აფასებენ როგორც ბოროტი ძალებისაგან, შავი მაგიისა და სხვადასხვა დაავადებისაგან დამცველ ამულეტს.**

**მოწამვლის დროს კარგია ზურმუხტი, ალმასი, ჰელიოტროპი, ცირკონი.**

**ხერხეკლის ტკივილის დაგვიამებთ ქარვა, საფირონი, ტოპაზი, კატიის თვალი.**

**აღურგაის შევლის ცირკონი, ავანტიურინი, მალაქიტი, ლაზურიტი, ქარვა, მარგალიტი. მარგალიტი ასევე ხელს უწყობს იმუნიტეტის ამაღლებას, გამოიყენება ღრძილებიდან სისხლდენის, დისპეფსიის და ბუასილის დროს.**

4-5 პატარა მარგალიტი მოათავსეთ წყლიან ჭიქაში და დატოვეთ მთელი ღამით. მეორე დღეს შეგიძლიათ წყალი მიირთვათ, რაც დაგეხმარებათ თვალების წვის, კონიუნქტივიტის და შარდის ბუშტის დაავადებების დაძლევაში.

**ქალურ დაავადებებს** უნდა უმკურნალოთ ზურმუხტით, იასპით, ქარვით, (ფეხმძიმობის შესანარჩუნებლად), ამეთვისტოთი, გიშრით (საშვილოსნოს დაავადებებს).

**კანის დაავადებებს** შველის გოგირდ-ძმარში არეული (ეგზემის დროს წასასმელად) ქარვა, სერდოლიკი, ამაზონიტი (აუმჯობესებს კანის ფერს), მარკაზიტი.

**მოტუხილობის დროს** იყენებენ სადაფს, მარგალიტს, მარჯანს, მთვარის ქვას.

**ღიაბუქს** მკურნალობენ მარგალიტით, საფირონით და ზურმუხტით.

**თვალის დაავადებების** სამკურნალოდ იყენებენ ლალს, აქატს, ზურმუხტს (ყელზე), ნეფრიტს, ლაზურიტს, ოლივინს (მწვანე ძოწი), ქრიზოლიტს (მხედველობის სიმახვილისათვის), გიშერს (კატარაქტის შემაჩერებელი), თეთრ ქალცედონს და ქრიზოპრაზს (თვალეებში კვეთის, ტკივილის შემამცირებელი) აკვამარინს.

**ჭრილობებსა და სიყამწერეს** მკურნალობენ ამეთვისტოთი, მალაქიტით, ონიქსით, ლაზურიტით, მარჯნით.

**ფარისებრი ჯირკვლის** დაავადებისას კარგია სერდოლიკი და ქარვა.

გაითვალისწინეთ, რომ ყოველივე ეს მხოლოდ დამატებაა მკურნალობის ძირითადი მეთოდებისა. ძვირფასი ქვა ვერ შეცვლის აბებს, მაგრამ შეუძლია შეამსუბუქოს ავადმყოფობის მიმდინარეობა.

## მკურნალობა ვაშლით

ხალხური მედიცინა ვაშლით მკურნალობის ათასგვარ რეცეპტს გთავაზობს, რასაც თანამედროვე მედიცინაც უჭერს მხარს. ვაშლი შეიცავს ორგანიზმისთვის აუცილებელ თითქმის ყველა ვიტამინს – B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C, E, K, P, P ფოლიუმის მჟავას, კაროტინს, 8-10%-იან გლუკოზას, მიკროელემენტებს, კალციუმს, ნატრიუმს, ფოსფორს და ძალიან დიდი რაოდენობით რკინას. სადღეისოდ ფართოდ გავრცელებული ანემიისთვის (სისხლნაკლებობა) ხომ ვაშლი პირდაპირ მისწრებაა. მაგრამ ვაშლით მკურნალობის დროს უნდა გაითვალისწინოთ დიაგნოზი. მაგალითად, დაბალი მჟავიანობის გასტრიტი, კოლიტი, ნაღვლის ბუშტის დისკინეზიით დაავადებულმა პაციენტმა უფრო მჟავე, კარგად გარეცხილი ხილი გაუფუცქენელად უნდა მიირთვას, რადგან სწორედ კანი შეიცავს დიდი რაოდენობით ვიტამინებსა და მიკროელემენტებს. აგრეთვე ძალზე მარგებელია ვაშლში შემავალი პექტინები. გულ-სისხლძარღვთა ბევრ დაავადებას ხომ სისხლში ჭარბი ქოლესტერინი იწვევს. პექტინები კი შთანთქავს მას და წიღებთან ერთად გამოდენის ორგანიზმიდან. ამის შემდეგ რეგულირდება სისხლის წნევაც. ვაშლი წარმატებით ებრძვის მძიმე ლითონების იონებსა და რადიონუკლიდებს. ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიის, გულის იშემიურ დაავადებათა პროფილაქტიკისთვის, მსხვილი ნაწლავის სიმსივნის დროს პაციენტმა საუზმემდე ერთი საათით ადრე ორი ცალი მომჟავო ვაშლი უნდა შეჭამოს.

გთვაზობთ რამდენიმე რეცეპტს:

ვენების ვერიკოზული გაგანიერების დროს, რამდენიმე თვის განმავლობაში ჭამამდე მიიღეთ 2 ჩ/ჭ თბილი კომპოტი ნაყოფთან ერთად. 4 გაუთლელ, წვრილად დაჭრილ ვაშლს დაასხით 1-1,5 ლ. წყალი, ადუღეთ 15 წუთს, შაქარი დაუმატეთ გემოვნებით.

ტვინის მუშაობის გასაძლიერებლად დღის განმავლობაში რაც შეიძლება ხშირად დაყნოსეთ არომატული ვაშლის ნაჭრები.

ნერვული სისტემის გასამაგრებლად დღის განმავლობაში სასარგებლოა ვაშლის ნაყენის მიღება. წვრილად დაჭრილ ვაშლს დაასხით მდუღარე და 2 სთ. თავდახურული გააჩერეთ.

### ვაშლის ძმრის დამზადების წესი

ძმარი შეიძლება დაეამზადოთ უშუალოდ ვაშლისაგან შემდეგი რეცეპტის მიხედვით:

ვაშლი გარეცხეთ, მოაშორეთ დამპალი ან ჭიანი ნაწილი, შემდეგ გახეხეთ მსხვილნახვრეტებიან სახეხზე. შეგიძლიათ გამოიყენოთ ვაშლის კანი, აგრეთვე მურაბის, კომპოტის და ა. შ. ხარშვისას მიღებული ნარჩენები ან სიდრის დამზადების დროს დარჩენილი გამონაწურიც.

უძი ვაშლის ფაფას ათავსებენ შესაფერის ჭურჭელში (მომინანქრებულ ქვაბში, რომელიც მოცულობით მასის შესაბამისი უნდა იყოს), ასხამენ თბილ წყალს და ადუღებენ (0,5 ლიტრ წყალს 0,4 კგ ვაშლის მასაზე). ყოველ ლიტრ წყალზე უმატებენ 10 გ. თაფლს ან შაქარს, აგრეთვე (ძმარმეავა დუღილის დასაჩქარებლად) 10 გ. პურის საფუარს და 20 გ. მშრალ შავ პურს.

ჭურჭელს ინახავენ თავლიას 20-30 გრადუს ტემპერატურაზე. ის შეიძლება იყოს მინის (ქილა), ხის (უსახურაო კასრი) ან თიხისა.

ჭურჭელი სიბნელეში უნდა იდგეს, რადგან მზის ულტრაიისფერი სხივები დუღილს ხელს უშლის.

ფერმენტაციის პირველი სტადიის ჩასატარებლად ჭურჭელს 10 დღის განმავლობაში თბილად ინახავენ (20 გრადუს ტემპერატურაზე). დღეში 2-3-ჯერ ხის კოვზით ურევენ ვაშლის მასას, შემდეგ იგი ტომარაში გადააქვთ და წურავენ.

მიღებულ წვენს ხელახლა წურავენ დოლბანდში. აწონიან და ასხამენ ფართოყელიან ჭურჭელში.

ყოველ ლიტრ წვენს შეიძლება დაეუმატოთ 50-100 გ. თაფლი ან შაქარი, მოვურიოთ სრული ჰომოგენიზაციის მიზნით.

ფერმენტაციის მეორე სტადიისთვის ქილას დოლბანდს ახურავენ, თავს უკრავენ და თბილად ინახავენ დუღილის გასაძლიერებლად.

დუღილი დამთავრებულია, როცა სითხე დაწყნარდება და და-

იწმინდება.

ვაშლის ძმარი მზადდება 40-60 დღეში. შემდეგ მას ბოთლებში ასხამენ (ფილტრავენ ძაბრზე დაფარებული დოლბანდით). ბოთლებს თავს მჭიდროდ უცობენ, სანთლავენ და ინახავენ გრილ ადგილას.

ვაშლის ძმარი კარგია სალათებთან და სხვა კერძებთან ერთად, აკმაყოფილებს ადამიანის მოთხოვნილებას საჭმლის მუავე დანამატზე.

დოქტორ ჯ. დარვისის მითითების თანახმად, ვაშლის ძმარი შეიძლება გამოვიყენოთ როგორც დიეტური საკვები პროდუქტი და სამკურნალო საშუალება სხვადასხვა დაავადების დროს.

## სუნელ-სანიღლებლის ჯადოსნური ძალა

ჯერ კიდევ 5000 წლის წინათ, ველური კულტურის აყვავების ხანაში, ინდოელები საჭმლის გემოსა და სუნს განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებდნენ. ფიქრობდნენ, რომ გემრიელი საკვები ადამიანის ტვინს მატებს „ნატიფ ენერჯიას“, რომელიც გავლენას ახდენს ინტელექტსა და ემოციურ მდგომარეობაზე, მოქმედებს ხასიათზე, აუმჯობესებს ტვინის მუშაობას. სურნელოვანი მცენარეები ყოველთვის ძვირი ღირდა. ვერ ნახავთ ვერც ერთი ქვეყნის სამზარეულოს, სადაც არ იყენებენ წიწაკას, პილპილს, დაფნის ფოთოლს, მიხაკს, ილს, დარიჩინს და სხვ. ეს მცენარეები მდიდარია ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებით, რომლებსაც ანტი-ოქსიდანტური და ანტიმიკრობული თვისებები აქვთ. ზამთრის სიცხეებისა და ყინვების დროს ამ მცენარეების ნაყოფი თუ ფოთლები არა მარტო საკვებს აძლევს გემოსა და არომატს, არამედ კარგი განწყობის შენარჩუნებაში გვეხმარება.

მიხაკი ხველებას შეეყოფის. მიხაკი შეიცავს დიდი რაოდენობით ანტისეპტიკურ ნივთიერება ევგენოლს, ამიტომ მას იყენებენ ბრონქიალური ასთმისა და ხველების დროს. მიხაკის გამხმარი ყვავილი ხელს უწყობს საჭმლის მონელებას, აუმჯობესებს მხედველობასა და ტვინის მუშაობას. მიხაკისაგან დამზადებული ეთერზეთები სტომატოლოგიაში გამოიყენება ღრძილების სამკურნალოდ, კბილის ტკივილის გასაყუჩებლად.

როზმარინი ანთებას აქრობს. როზმარინის ფოთლების ნაყენი გამოიყენება ხახისა და პირის ღრუს ანთებითი პროცესების დროს სავლებად. როზმარინისაგან დამზადებული ეთერზეთი უებარი საშუალებაა რევმატიზმისა და რადიკულიტის გამწვავების დროს შესაზებლად.

ქონდარი ბაქტერიებს ებრძვის. ქონდარი გვიცავს ბაქტერიების შემოტევისაგან. ამ თვისებას მას ფენოლური შენაერთი ანიჭებს.

ქონდრის ნახარშს უძველესი დროიდან იყენებდნენ ანთებების საწინააღმდეგოდ, ტკივილგამაყუჩებელ საშუალებად, ძირითადად კი სასუნთქი გზების დაავადებების დროს. ქონდარი სპობს მიკრობებს, ათხელებს შესქელებულ ლორწოს და აუმჯობესებს სუნთქვას.

**უძრახელა - რევმატიზმის წინააღმდეგ.** უძრახელას მწარე სახეობებში შემავალი ნივთიერება კაბსაციანი აუმჯობესებს გულის მუშაობას, აქვეითებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს და დაბლა სწევს არტერიულ წნევას. მას აქვს ადგილობრივი ტკივილგამაყუჩებელი მოქმედების უნარიც. მისგან დამზადებული მაღამოები და სპეციალური პლასტირები გამოიყენება რევმატიზმის, ნევრალგიისა და რადიკულიტის სამკურნალოდ.

**ილი თავის ტკივილს დაგააძებთ.** უძველესი დროიდან ილი გამოიყენება საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებლად და შაკიკის დროს. მას მიაწერენ ხველების საწინააღმდეგო თვისებებსაც, ეფექტურია თირკმლების დაავადებების დროსაც. იყენებენ ასთმის სამკურნალოდ და თავის ტკივილის წინააღმდეგ. აუმჯობესებს მადას.

**სალბი სასარგებლოა ყელისთვის.** სალბი ნახშირისა და ნაყენის სახით გვეხმარება ყელის ტკივილის დროს. შველის მუცლის ტკივილს, კარგია მადის გასაძლიერებლად.

**წიწკაა წმენდს და ასუფთავებს ბრონქებს.** ეს პოპულარული მცენარე არა მარტო საჭმლის მონელებას უწყობს ხელს, არამედ აქტიურად ებრძვის ტიპურ სეზონურ დაავადებას - ბრონქიტს.

**დარიჩინი შადას აძლიერებს.** დარიჩინის გამომშრალი ფესვები აუმჯობესებს მადას, აწესრიგებს კუჭისა და ნაწლავების მოქმედებას.



## ჩვენი მუღივი მწვალელები

ერთ-ერთი სამედიცინო ცენტრის ექიმებმა მამაკაცებსა და ქალებს შორის გამოკითხვა ჩაატარეს. მათ უნდა ეპასუხათ კითხვაზე - ყველაზე ხშირად რისი ტკივილი აწუხებდათ. პასუხები ასე დაჯგუფდა: თავის ტკივილი - 31%, ყელის ტკივილი - 11%, ზურგის ტკივილი - 9%, კუნთების ტკივილი - 8%. ისიც გაირკვა, რომ ქალები საშუალოდ 1,5-2-ჯერ უფრო ხშირად გრძნობენ ტკივილს, ვიდრე მამაკაცები.

**თავის ტკივილი.** საერთაშორისო კლასიფიკაციით, თავის ტკივილი 13 ძირითად ჯგუფად და 162 სახეობად იყოფა. რა თქმა უნდა, ყველა შემთხვევის განხილვა შეუძლებელია, მაგრამ არის რამდენიმე ძირითადი სახეობა, რომლის განსაზღვრა, ისევე, როგორც მასთან ბრძოლა, დამოუკიდებლად შეგვიძლია.

**შაკიკი.** ამ სატანჯველის მიზეზია გენი, რომელიც ადამიანს დედის მხრიდან გადაეცემა. შაკიკისათვის დამახასიათებელია პულსისმაგვარი ტკივილი თავის ერთ ნაწილში, პირღებინება, თავბრუ, სინათლისა და ხმაურისადმი მაღალი მგრძობელობა. დასაწყისში შაკიკის შემოტევას ძილი შველის. ასევე სასარგებლოა ფეხის აბაზანები, ფეხები შუა წვივამდე ცხელ წყალში უნდა ჩაყოს.

უმეტეს შემთხვევაში ყოველდღიური თავის ტკივილი ტვინთან დაკავშირებული არ არის. ეს გადაღლილობის ბრალია, ამ ტკივებზე ექიმები. ემოციური დატვირთვა, შიში და სტრესი იწვევს კისრის, ყელისა და სახის კუნთების შეკუმშვას, რაც თავისთავად მტკივნეულია და თავის ტკივილსაც იწვევს. დაღლილობით გამოწვეულ თავის ტკივილს დაგვიამბთ აქტიური წერტილების სტიმულირება დაწვებზე, თავზე, საფეთქელსა და წარბებს შორის და წარბების დასაწყისში (შუბლთან). ყოველ წერტილზე თითების დაწოლით გავაკეთოთ 10 წრიული მოძრაობა (საათის ისრის მიმართულებით), თანდათან გავზარდოთ დაწოლა, შემდეგ დავითვალოთ 10-მდე და ხელახლა გავაკეთოთ 10 წრიული მოძრაობა, ოღონდ,

ამჯერად საპირისპირო მიმართულებით.

**სისხლძარღვების ტკივილი.** მიზეზი თავის ტვინში სისხლის მიმოქცევის დარღვევაა. ასეთი ტკივილი ხშირია, მაგრამ ხანმოკლე. თუ თავში „კაკუნს“ გრძნობთ, სისხლძარღვები ფართოვდება სისხლის წნევის გამო. სანამ აბს ჩაყლაპავთ, ჯერ, უბრალოდ, სუფთა ჰაერზე გაისეირნეთ ან პიტნის და გვირილის ჩაი დალიეთ. თუ ტკივილი გაჭიანურდა, ეს ნიშნავს, რომ შეგუბებული სისხლით სისხლძარღვების გაფართოება გრძელდება. ამ შემთხვევაში კისერი დაისრისეთ, შუბლზე ცივი კომპრესი დაიდეთ ან დალიეთ ფინჯანი ყავა ლიმონის წვეთთან ერთად.

**ნეკრალგიური ტკივილი.** სამწვერა ნერვის დაზიანებაა, რომელსაც ხანმოკლე, მწვავე დენის დარტყმის მსგავსი ტკივილი ახასიათებს. ამ შემთხვევაში აბები მხოლოდ რამდენიმე ხნით დაგეხმარებათ. ყველაფერს ჯობს, მაგრად შეიკრაოთ, გაიკეთოთ მენოვაზინის კომპრესი ან ლურჯი ნათურა ჩართოთ.

**დაძაბულობის ტკივილი.** ეს ტკივილი ჩნდება მაშინ, თუ მაგიდასთან ერთ პოზაში დიდხანს მუშაობთ, მაგალითად, კომპიუტერთან მუშაობა თვალის, შუბლის კუნთებისა და კეფის მიდამოებში დაძაბვას იწვევს. ტკივილების წარმოშობას ხელს უწყობს ოსტეოქონდროზი და ცუდი მხედველობა. მონოტონური, ყრუ ტკივილი, რომელიც რამდენიმე დღე გრძელდება, გაქრება, თუ თავსა და კისერზე მასაჟს გაიკეთებთ, თბილ კომპრესს დაიდებთ და თბილად შეიკრავთ. ტკივილგამაყუჩებელი და სისხლძარღვების გამაფართოებელი საშუალებები აქ უსარგებლოა.

**ტკივილი კრიატიკულ დღეებში.** ამ პერიოდში ქალებს მუცლისა და თავის ტკივილი აწუხებთ. ექიმების აზრით, ამ შემთხვევაში სასარგებლოა წარმოიდგინოთ, რომ თქვენი ხელი სამკურნალო ენერგიას ასხივებს. ტკივილის დროს მარჯვენა ხელისგული შუბლზე დაიდეთ, მარცხენა – მუცლის ქვემოთ. დაძაბვა და ტკივილი ნელ-ნელა გაივლის. მედიცინა, იოგა, სუნთქვითი ვარჯიში, აუტოტრენინგი – ყველაფერი ეს კუნთებს აღუნებს, სიმშვიდესა და წონასწორობას დაგიბრუნებთ.

**კბილის ტკივილი.** ამ ტკივილთან ამ გზით ბრძოლა არ შეიძლება. რაც შეიძლება სწრაფად მიაკითხეთ ექიმს. თბილი

საელები მსუბუქად შეგიმსუბუქებთ ტკივილს, მაგრამ სტომატოლოგთან ვიზიტის გადადებას არ გირჩევთ. ტრადიციული ტკივილგამაყუჩებლები ნაკლებეფექტურია.

ყურების ტკივილი როგორც წესი, ყურის ტკივილს, ინფექციები იწვევს, მაგრამ შეიძლება მიზეზი ატმოსფერული ჰაერის წნევის დაცემაც იყოს. ყურის ტკივილი ჩვეულებრივ ღამით ძლიერდება, როცა ღამით სმენითი მიღები საკმარისი რაოდენობის ჰაერს არ იღებს. თუ ღამით გაგელვიძებათ და გერვენებათ, თითქოს ყურში გამდნარი ტყვია ჩაგასხეს, წამოჯექით, საღეჭი რეზინი დაღეჭეთ ან დაამთქნარეთ. შემდეგ ზეთი შეათბეთ და ყურში ჩაიწვეთეთ. გახსოვდეთ, ტკივილგამაყუჩებელი არ გიშველით. ამიტომ დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს.

ზურგის ტკივილი მოსახლეობის 8 %-ს ერთხელ მაინც უგრძენია ტკივილი ზურგში. ყველაზე ხშირად გვტკივა წელის მიდამო, იშვიათად - კისრისაც. სუსტი ტკივილის დროს შეგიძლიათ სხეულისხევა მალამოს მიმართოთ. ძალიან ეფექტურია მანუალური თერაპია, მაგრამ ნებისმიერ შემთხვევაში ექიმის კონსულტაცია აუცილებელია.

## ზეითუნის ზეთი - სიაგოვნება და წაყალი პრეპარატულად

სახალხო მედიცინაში ზეთუნის ზეთი გამოიყენება როგორც ნაღვლის ფუნქციის მარეგულირებელი საშუალება. ექიმბაშები მას რძეში თანაბარი რაოდენობით ურევენ, როგორც შხამსაწინააღმდეგო და სასაქმებელ საშუალებას და რძესთან ერთად აძლევენ მოწამლულს. ხველების დროს ზეთუნის ზეთს კვერცხის გულსა და შაქარში ურევენ და დილით და საღამოს 2 ჩაის კოვზს იღებენ, მაგრამ მისი სამკურნალო თვისება მხოლოდ ამით არ შემოიფარგლება.

სახსრების ტკივილის დროს შეგიძლიათ ზეთუნ-გვირილის ნარევით მტკივნეული სახსრები დაიზილოთ. ამისათვის საჭიროა ერთი ლიტრი ზეთი გააცხელოთ და 100 გ. გამხმარი გვირილის ყვავილები დაუმატოთ. ზეთი გააჩერეთ 10 წუთს, შემდეგ - გაწურეთ. მტკივნეული ადგილები თბილი ზეთით დაიზილეთ.

ზურგის ტკივილის, იშიაზის ან კუნთების ტკივილის დროს საკმარისია ზეთუნის ზეთის რამდენიმე წვეთი ფრთხილად შეიზილოთ კანში.

ნაბახუსევის სინდრომის გასაქრობად სანამ წვეულებაზე წაბრძანდებით, წინასწარ ერთი სუფრის კოვზი ზეთუნის ზეთი დალიეთ. ამით თავიდან აიცილებთ მეორე დღის ნაბახუსევის სინდრომს. საქმე ისაა, რომ ზეთი თხელ ფენად გაეკვრება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ლორწოვანი გარსის ზედა ნაწილს და ალკოჰოლის შეთვისებას დააბრკოლებს. დაკონსერვებული ზეთისხილის ნაყოფსაც ანალოგიური შემოქმედების უნარი აქვს.

დადღილობისა და ფეხების სიმძიმის შეკრძნების დროს თუ ტერფები აგტკივდათ, ფეხის აბაზანა გაიკეთეთ. ამის შემდეგ მასაჟის მოძრაობით ტერფების კანში ზეთუნის ზეთისა და ლიმონის წვენის ნარევი (1:1) შეიზილეთ.

შეხორცების შემდეგ კანზე გაჩენილი ცვლილებების გასაქრობად რეგულარულად (უმჯობესია ყოველ მეორე დღეს) ზეთუნის ზეთით ფრთხილად დაიზილეთ ნაიარევი ან ფუნჯით წაისვით. თუ მოთმინებას გამოიჩინებთ, შეგიძლიათ არასწორი შეხორცებით კანზე გაჩენილი ცვლილება რამდენადმე შეამციროთ, ძველიც კი.

კუჭის წყის დროს (ძმარვა) ჭამის წინ ერთი სუფრის კოვზი ზეთუნის ზეთი მიიღეთ. ეს კუჭის წვენის გამოყოფას შეამცირებს.

ორგანიზმიდან ნალექების გამოდევნა ზეთუნის ზეთის დახმარებით ჯერ კიდევ ძველი დროიდან ორგანიზმის გაწმენდის ყველაზე პოპულარულ მეთოდად ითვლებოდა. გამოიყენეთ აუცილებლად მაღალხარისხოვანი ზეთი.

მკურნალობის კურსი შეგიძლიათ ასე ჩაატაროთ:

დილით, უზმოზე, ერთი სუფრის კოვზი ზეთუნის ზეთი პირში დაიგუბეთ და 15-20 წუთის განმავლობაში ტუნებისა და ლოყების მოძრაობით „ღეჭეთ“ სანამ რძისფერი არ გახდება.

ზეთი გადმოაფურთხეთ, არაერთარ შემთხვევაში არ ჩაყლაპოთ, ვინაიდან ტოქსიკურ ნივთიერებებს შეიცავს. პირი გამოირეცხეთ და გაიწმინდეთ გულმოდგინედ კბილები, რათა პირის ღრუ ზეთის ნარჩენებისაგან მთლიანად გათავისუფლდეს.

აუცილებლობის შემთხვევაში პროცედურა შეგიძლიათ გაიმეოროთ სადილის ან ვახშმის წინ. ზეთით გაწმენდა რეკომენდებულია დღეში ორჯერ.

ზეთის „ღეჭვა“ განსაკუთრებით ეფექტიანია ნუშისებრი ჯირკვლების ანთების, ბრონქიტის, ალერგიის, თავის ტკივილებისა და საჭმლის მონელებასთან დაკავშირებული პრობლემების დროს. გაუმჯობესება შეინიშნება მკურნალობის დაწყებიდან ერთი კვირის შემდეგ. ქრონიკული დაავადებების დროს მკურნალობის კურსის ჩატარება რეკომენდებულია 6-დან 12 კვირის განმავლობაში.

## თაფლის უსასხპ

მეცნიერები ამტკიცებენ, რომ დედამიწაზე ფუტკრები ადამიანზე 50-60 ათასი წლით ადრე გაჩნდნენ და ცხადია, მაშინ გაჩნდა თაფლიც. ჯერ კიდევ ქვის ხანაში ქალები თაფლს სამკურნალო და დეკორატიულ კოსმეტიკურ საშუალებად იყენებდნენ. მასში თავმოყრილია ბალახების სამკურნალო თვისებები. დღემდე თაფლი სიცოცხლისა და ახალგაზრდობის ძვირფას ნატურალურ ელექსირად ითვლება. ალბათ არც ერთი სხვა ბუნებრივი პროდუქტი არ არის სასარგებლო ნივთიერებებით ისე მდიდარი, როგორც თაფლი. მის შემადგენლობაში შედის ფერმენტები, ვიტამინები, მინერალური ნივთიერებები, ამინომჟავები, ჰორმონები, რომლებიც მნიშვნელოვან გავლენას ახდენენ ორგანიზმის ყველა ფუნქციაზე. თაფლი განსაკუთრებით ესაჭიროება ბავშვის ორგანიზმს. ანტიბაქტერიული შემადგენლობის წყალობით ის პირის ღრუს დეზინფექციას უკეთებს. ფართოდ გამოიყენება სამკურნალო კოსმეტიკაში.

თაფლი ოჯახში აუცილებელი პროდუქტია. ჩვენი წინაპრების კვებაში მას, როგორც გამაჯანსაღებელს, მნიშვნელოვანი ადგილი ეჭირა. აცხობდნენ თაფლის კეერებს, ღვეზელს, ამზადებდნენ სასმელებს.

თაფლი უებარი წამალია გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების დროს. როდესაც კუნთები დასუსტებულია შესანიშნავ შედეგს იძლევა 1-2 თვის განმავლობაში დღე-ღამეში 50-70 გ. თაფლის მიღება. ასეთი მკურნალობის დროს უმჯობესდება სისხლის შემადგენლობა, გულ-სისხლძარღვთა ტონუსი და ჰემოგლობინის შემცველობის პროცენტი.

გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისას თაფლი სხვა კომპონენტებთან ერთად გამოიყენება. ამ შემთხვევაში ეფექტიანობა კიდევ უფრო მაღალია.

გთავაზობთ რამდენიმე რეცეპტს:

1) აიღეთ 2 ჩ. ჭიქა ასკილის ნახარში, შეურიეთ 1 კ. თაფლი, მიიღეთ 3-ჯერ დღეში ნახევარი ჩაის ჭიქის ოდენობით. კურსი

გრძელდება ხუთ დღეს. შემდეგ 5 დღეს მიღებას შეწყვეტთ, ასე გაიმეორებთ 3-ჯერ.

2) გულის ჰიპერტონული დაავადებისა და უძილობის დროს კარგია 1 ჭიქა ბორჯომის წყალში გახსნილი ერთი სუფურის კოვზი თაფლი ნახევარი ლიმონის წვეთთან ერთად. მიიღებთ დილით, უზმობზე, და საღამოს, ძილის წინ.

გულის ნებისმიერი დაავადების დროს კარგ შედეგს იძლევა „ამოსოვის პასტა“, რომელიც შემდეგნაირად მზადდება: თითო ჩაის ჭიქა ჭერმის ჩირი, შავქლიავის ჩირი, ქიშმიში, ნიგოზი და 2 ცალი ლიმონი გაატარეთ ხორცსაკეპში, დაუმატეთ 1 ჭიქა თაფლი. მიღებული მასა მოათავსეთ ქილაში და შეინახეთ ბნელ და გრილ ადგილას.

მიიღეთ დღეში ორჯერ, დილით, უზმობზე და საღამოს, ძილის წინ.

ადამიანის გულის კუნთები განუწყვეტლივ მუშაობს და დაზარალებული ენერგიის სანაცვლოდ, სჭირდება გლუკოზა, რომელიც თაფლის შემადგენელი ნაწილია. ამიტომ აუცილებელია ყოველდღიურ რაციონში ავადმყოფს მიეცეს თაფლი, როგორც დიეტური და სასარგებლო საკვები.

### *როგორ შევარჩიოთ ნამდვილი თაფლი?*

1) ნამდვილი თაფლი თუ კოვზით აიღებთ, იხვევა და ძაფივით უწყვეტად ჩამოედინება, გაზავებული კი ერთმანეთს ფენებად ედება. შეგიძლიათ ერთი წლის თაფლიც კი გამოიყენოთ. ნუ შეგაშფოთებთ ის, რომ დაშაქრებული იქნება.

2) აიღეთ ცოტაოდენი თაფლი, წაისვით ხელისგულზე და ქიმიური ფანქარი უსვით. ღურჯი კვალი ნიშნავს, რომ წყალი აქვს შერეული, ნატურალური კი რუხ ფერს ტოვებს.

3) თაფლი გამოხდილ წყალში გახსენით და ჩააწვეთეთ იოდი. თუ ხსნარი გაღურჯდა, თაფლში ფქვილი ან სახამებელია შერეული.

4) ნატურალური თაფლი ერთგვაროვანი უნდა იყოს როგორც ფერით ისე კონსისტენციით. თუ აჭრელებულია, მისი შექმენისაგან თავი შეიკავეთ.

5) თაფლი მოთეთრო, უფერულია, როცა გამორჩენის მიზნით ფუტკარს შაქრის სიროფით ან ბადავით კვებავენ. ასეთ პროდუქტს არავითარი სარგებელობა არ მოაქვს. მასში არც ყვავილების მტკერი, არც ფუტკარის ცხოველქმედების პროდუქტი და არც ვიტამინები.

## ხახვი - საოცარი მკურნალი

ხახვი დედამიწაზე თითქმის ოთხი ათასი წლის წინათ გაჩნდა. მის სამშობლოდ ითვლება დასავლეთი ინდოეთი, ავღანეთი და ტიან-შანის მთისწინეთი. ამ ქვეყნებიდან იგი სწრაფად გამრავლდა და აღიარება მოიპოვა იქ, სადაც ხალხი მიწათმოქმედებას ეწეოდა.

უნიკალური თვისებების გამო, ხახვი ძველ სპარსეთსა და საბერძნეთში ძვირფას მცენარედ ითვლებოდა. ხახვი ათეთრებს კანს, აკრობს ნაოჭებს. თავდაპირველად ის მხოლოდ მდიდრებისთვის იყო ხელმისაწვდომი. ხმარობდნენ საკვებადაც და კოსმეტიკური მიზნებითაც. დროთა განმავლობაში ხახვის ხმარება დაიწყო დაბალი ფენის მოსახლეობამაც.

დიდებულთა წრეში ხახვს იყენებდნენ საქორწინო ცერემონიის დროს. გლეხს ხელში ეჭირა ხახვისგან დამზადებული კალათა და წინ მიუძღვებოდა საქორწილო კორტეჟს. მას კეთილდღეობის ნიშნად მიიჩნევდნენ.

უმდიდრესი სამკურნალო თვისებების გამო ხახვი ხალხურ მედიცინაშიც გამოიყენებოდა. ამბობდნენ რომ „ვინც ხახვს მიირთმევს, უმძიმესი სნეულებებისაგან განიკურნება“, „ხახვი ადამიანს თითქმის კურნავს შვიდი სენისაგან“.

ძველად ექიმები ხახვს პანაცეად მიიჩნევდნენ. ხახვს აღმერთებდა არაბი მკურნალი ავეცინა, როგორც საუკეთესო სამკურნალო საშუალებას. ხახვი, არაერთხელ არის ნახსენები ჰომეროსის „ილიადასა“ და „ოდისეაში“. ხახვი, როგორც ძვირფასი მკურნალი ბოსტნეული, მასში შემავალი ფიტონციდების მეშვეობით, ხახვის სუნიც კურნავდა ადამიანს ბევრ დაავადებისგან. რომში ხახვს ჯარისკაცების რაციონში იყენებდნენ ძალის და ენერჯიის მოსამატებლად, გერმანიაში გამამხნეველ საშუალებად მიიჩნევდნენ. დიდი პოპულარობით სარგებლობდა შემწვარი ხახვი, რომელსაც ურევდნენ თხის რძეს და უკეთებდნენ კომპრესებს დაჭრილ ჯარისკაცებს.

წინათ ფიქრობდნენ, რომ ხახვს მაგიური ძალაც ჰქონდა. რომაელებთან ხახვი ითვლებოდა საშუალებად, რომელიც აფრთხობდა



და განდევნიდა ბინიდან დემონებს და ლემურებს. კარებთან კიდებდნენ ხახვის გვირგვინს, რომელიც ოჯახს დაიცავდა მაკნე ძალე-ბისგან. ასევე ცენტრალურ ევროპაში ხახვს იყენებდნენ სამკი-თხაოდ. ხახვით ცდილობდნენ გაეგოთ, როგორი იქნებოდა ახალი წელი. ხახვს გაყოფდნენ 12 ნაწილად, წელიწადის თვეების მიხედ-ვით, დაყრიდნენ მარილს და ტოვებდნენ დილაამდე. დილით დააკ-ვირდებოდნენ რომელი იყო ნამიანი და მშრალი, რომ შესაბამისად გაეგოთ, რომელი თვე იქნებოდა მშრალი და რომელი წვიმიანი.

არსებობს ხახვის 400 ნაირსახეობა. დაახლოებით ნახევარი ითვლება ბოსტნეულ კულტურად.

ხახვის შემადგენლობაში შედის მფრინავი და არამფრინავი ფიტონციდები, რომელთა მოქმედება უახლოვდება ანტიბიოტიკე-ბის მოქმედებას ინფექციური დაავადებების დროს. შველის გრიპს, ანგინას, ყვიანახველას, კლავს ინფექციის გამოძწვევ ვირუსს, ტუ-ბერკულოზის ჩხირს, ახშობს ლპობისა და დუღილის პროცესს ნაწლავებში, კურნავს კანის ჩირქოვან დაავადებებს, აძლიერებს მადას, დაბლა წევს ქოლესტერინის კონცენტრაციას სისხლში და არტერიულ წნევას ჰიპერტონიის დროს.

არამფრინავი ფიტონციდები შედის ხახვის წვეწმინდაში, რომელიც ებრძვის მიკრობებს, ვირუსებს, სოკოვან დაავადებებს, სტრეპტო-კოკს, დიზენტერიას, დიფთერიას.

გარდა ფიტონციებისა ხახვის შემადგენლობაში შედის ეთერო-ვანი ზეთები, გოგირდი, რომელიც წმენდს ორგანიზმს, ვიტამინები A, B, C, D, E, ბიოტინი-ვიტამინი H, რომელიც აუცილებელია კუჭ-ნაწლავისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების დროს.

მშრალ ხახვში ნოტიოსთან შედარებით ბიოლოგიურად აქტი-ური ნივთიერებების კონცენტრაცია იზრდება 6 - ჯერ, ასევე ხუთ-ჯერ იზრდება ვიტამინ B<sub>3</sub>-ის შემადგენლობა. მშრალ ხახვში შედის კალიუმი, რკინა, თუთია, სპილენძი, მანგანუმი, ალუმინი.

ხახვი ხელს უწყობს გულის მუშაობას, ამცირებს შაქრის შე-მადგენლობას სისხლში, არეგულირებს წნევას, ზრდის სისხლძარ-ღვების ელასტიკურობას და გამძლეობას, აქტიურებს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას, ხელს უწყობს საკვების მონელებას, აჩქარებს ჭრი-ლობის შეხორცებას, სპობს ინფექციას, წვრილ ჭიებს, ასკარიდას. მწვანე ხახვი ცნობილია, როგორც შარდმდენი და საფაღარათო საშუალება.

ხაზვს იყენებენ სიმსუქნის წინააღმდეგ, შაქრიანი დიაბეტის, პროსტატიტის დროს.

იგი შეუცვლელია აბსცესების, პანარაციუმის, ონკოლოგიური დაავადების, ართრიტის, ბრონქიალური ასთმის, ასციტის, სასუნთქი გზების დაავადების, მწვავე და ქრონიკული ბრონქიტის, ლარინგიტის, ჰემაროის, სიყრუის, ათონიური დისპეფსიის, ჩიყვის, კბილის ნევრალგიის დროს. ხაზვი აუცილებელია ორგანიზმის მომწიფების პერიოდში. იყენებენ გადაღლის, რაქიტის, ოლიგურიის, ქრონიკული რევმატიზმის, ყურში ხმაურის, კანის დასკლომის დროს. ასევე, ხელს უშლის ორგანიზმის დაბერებას.

კარგია ჭრილობის, დამწვრობის მოსაშუშებლად. აქრობს კოფრებს და მეჭვჭვებს. გამოიყენება ფურუნკულების, ტრამვების და ნაღრძობის დროს. ხაზვი საკვების აუცილებელი კომპონენტია გრიპის ეპიდემიის დროს.

ნელლი ხაზვი ხელს უწყობს სპერმის გამოყოფას, ამაღლებს პოტენციას მენსტრუალური ციკლის დარღვევისას.

ხაზვი დადებითად მოქმედებს მხედველობაზე, კარგია კატარაქტის პროფილაქტიკისა და მკურნალობისთვის.

ხაზვს ფართოდ იყენებენ კოსმეტიკაში, ხელს უშლის თმის ცვენას. სპობს პიგმენტურ ლაქებს, ჭორფლს, აძლიერებს სახის კანის ტონუსს.

ძველი მკურნალები თვლიდნენ, რომ ხაზვი აახალგაზრდავებს ორგანიზმს და ხელს უწყობს დღეგრძელობას.

სამწუხაროდ, წამალმა, რომელიც შველის ერთ ავადმყოფს, შეიძლება მეორე ავადმყოფზე უარყოფითად იმოქმედოს. მაგალითად, მათ, ვისაც აწუხებს გულის იშემიური მოციმციმე არითმია, ბრონქოსპაზმი, პანკრეატიტი, მიდრეკილება აქვთ კანის ალერგიული რეაქციისადმი შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს მოცემულმა რეცეპტებმა. ამიტომ აუცილებელია ექიმთან კონსულტაციის ჩატარება. აფთიაქებში იყიდება „ალილჩეპი“, რომელიც შეიცავს ხაზვის წვენს. ამ წვენს უნდა დაემატოს 90 % სპირტი, მიღებული სითხე რეკომენდებულია ფალარათის, ნაწლავების ატონიის დროს.

მოსახლეობაში უფრო მეტად არის ცნობილი პრეპარატი „ალილგლიცერი“, რომელიც რეკომენდირებულია მკურნალობისთვის.

გამოსულია ახალი პრეპარატი „ოპტინატი“, აბების სახით, რომელიც უნიკალურია სისხლძარღვების პათოლოგიისა და ათე-

როსკლეროზის მკურნალობის დროს.

გაგაცნობთ რამდენიმე რეცეპტს, „წინაპრების სკივრიდან“.

თუ გული გაწუხებთ, 2 ჩაის კოვზ დაქუცმაცებულ ხახვის ფურცლებს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 30 წუთს, დალიეთ ყლუპებით დღის განმავლობაში.

ღამით ტერფზე დაიდეთ შექმნილი ხახვი და გაიჩერეთ დღიამდე. ძალიან შეუღის გულ - სისხლძარღვთა დაავადებებს.

ათეროსკლეროზის დროს ყოველდღე მიირთვით საშუალო ზომის ხახვი.

სკლეროზის დროს უებარია თაყლიძა და ხახვის ფაფისებური ნარევი, თანაბარი რაოდენობით (1-1), შაღვით თითო სუფრის კოვზი 2-ჯერ დღეში, დილით და საღამოს, ჭამის წინ.

მკურნალობის დრო - 2 თვე, 1-2 კვირის შესვენების შემდეგ გაიმეორეთ.

ათეროსკლეროზის სამკურნალოდ აიღეთ ერთი თაფი ხახვი (100 გ.) გახეხეთ, დააყარეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა შაქარი. 24 საათის განმავლობაში გააჩერეთ გრილ და ბნელ ადგილას. შიდად თითო სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში, ჭამის შემდეგ. მკურნალობის კურსი - 1 თვე.

ჰიპერტონიის დროს კარგია ხახვის ახალგამოწურული წვენი. 1 ჩაის კოვზი 4-6-ჯერ დღეში, 15 წუთით ადრე ჭამამდე.

ჰიპერტონიის სამკურნალოდ ასევე უებარია ამ რეცეპტით დამზადებული ნაყენი: აიღეთ 3 თაფი ხახვი, გახეხეთ, დაასხით 0,5 ლ. სპირტი ან არაყი. დადგით ბნელ ადგილას. 7 დღის შემდეგ გაწურეთ, მიირთვით ჭამის წინ 1 ჩაის კოვზი განაგებულ 3 სუფრის კოვზ წყალში.

კუჭის შეკრულობისას დღეში 3-4-ჯერ ჭამამდე შიდად 1 ჩ. კ. ხახვის წვენი. მკურნალობის პერიოდი - 3 კვირა. სამკვირიანი შესვენების შემდგომ ისევ გაიმეორეთ.

კუჭის აშლილობის დროს 10 გრამ ხახვის ფურცლებს

დაახლოებით 1 ლ. წყალად, ხარშეთ 10 წუთს, გაწურეთ, დალიეთ დღეში 0,5 ლიტრი.

ხახვი ხელს უწყობს შარდის ბუშტის კენჭებისაგან გათავისუფლებას, მოგაშორებთ წელის ტკივილს.

100 გ. ხახვი წვრილად დაჭერით, ჩაყარეთ 0,5 ლ. ბოთლში, დაახლოებით სპირტი ან წყალი, ისე, რომ დაიფაროს, დადგით თბილ ან მზიან ადგილას 10 დღით. პერიოდულად ურიეთ, გაწურეთ. მიიღეთ 1-2 სუფრის კოვზი ორჯერ დღეში ჭამის წინ.

კუჭის წყლულის დროს მედიცინა გეთაკაზობს: ხახვის წვეს დაუმატოთ იმდენად რაოდენობის წყალი (0,5 ლ) და სვათ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

გასტრიტის დროს ხახვის წვეს დაუმატოთ იმდენად რაოდენობის თაფლი. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი 1 ჭიქა ძაწონში შერეული 3-4-ჯერ ჭამის წინ.

აიღეთ საშუალო ზომის ხახვი, დაჭერით წვრილად, დაახლოებით 1 ჭიქა მდურღარე წყალი და დატოვეთ დილაშდევ. გაწურეთ, მიიღეთ დღეში 3-4-ჯერ. ძალიან უწყობს ხელს ასკარიდების და წვრილი ჭიების დაყრას.

ჭიებისა და სხვა პარაზიტებისგან სამუდამოდ განიკურნებით, თუ 4 მონრდილ ხახვს დაჭრით და დაუმატებთ არაყს ისე, რომ დაიფაროს. დადგით თბილ ადგილას 10 დღე, გაწურეთ, მიიღეთ 1-2 სუფრის კოვზი 2-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

ჭიების მოსაშორებლად უებარ საშუალებად ითვლება ღანძილი. იხმარეთ საკვებში.

1 დიდი ზომის ხახვი წვრილად დაჭერით, დაახლოებით 1 ლ. თეთრი შშრალი ღვინო და დადგით ბნელ ადგილას 6 დღე. გაწურეთ, მიიღეთ ყოველ დღით 1 ჩაის ჭიქა ჭამამდე. მკურნალობის ხანგრძლივობა - 2 თვე.

ცისტიტის დროს - 300 გ. გახეხილ ხახვს დაამატეთ 100 გ. თაფლი, 0,5 ლ. თეთრი ღვინო, დადგით 2 დღე გრილ ადგილას, პერიოდულად ურიეთ, გაწურეთ, მიიღეთ ყოველდღე 2-4 სუფრის კოვზი.

ცისტიტის სამკურნალოდ: აიღეთ 3 საშუალო ზომის ხახ-  
ვი, გახეხეთ. მიღებულია ფაფა დაიდეთ ჭიპს ქვევით, ზეკა-  
დან ნაჭკერი დააფარეთ და ჩაობით, 1 საათის შემდეგ მო-  
შორეთ, დღეში ერთხელ.

ჰემოროის დროს კარგია ხახვის ნახარშისა და რძის აბაზანები.  
კანგაცლილ ხახვს დაასხით 0,5 ლ. რძე. წამოადუღეთ, გაწუ-  
რეთ, ჩაასხით ქოთანში და გაიკეთეთ მჯდომარე აბაზანები  
ცვირაში ერთხელ.

აიღეთ 0,5 ლ. მცენარეული ზეთი, გააცხელეთ ტაფაზე  
გამოქებასდე, ჩაიღეთ 1 დიდი თავი ხახვი, წამოადუღეთ, გაწუ-  
რეთ. თბილ ზეთში დაადნეთ 100 გ. თაფლის ცვლია ჩაასხით  
რაიმე ქილაში. მალამო იხმარეთ, გარეგანი ჰემოროის მკურნალო-  
ბის დროს.

ჩვილი ბავშვის კანის დამწვრობის, გაწითლების, გამოყვლის  
დროს: 1 ჩაის ჭიქა მცენარეულ ზეთს დაუმატეთ დაკეპილი 1  
მოზრდილი თავი ხახვი. წამოადუღეთ, გააცივეთ, ჩაასხით  
ჭურჭელში და იხმარეთ.

ხველების, ბრონქიტისა და ასთმის დროს წყრილად დაჭ-  
რილ ხახვს დააყარეთ შაქარი და ცოტა ხნით დადგით  
თბილ ადგილას. შემდეგ გამოწურეთ წყენი და დალიეთ  
სუფრის კოვზით დღეში 2-4-ჯერ.

ძლიერი ყურის ტკივილის, შუა ყურის ანთების დროს კარგია  
ხახვის ტომსიკა. მკვეთრი სუნი აქვს, მაგრამ ძლიერმოქმედა.

საშუალო ზომის ხახვი წყრილად დაჭერით, თხელ ნაჭკერ-  
ში გაახვიეთ. გაათბეთ, ავადმყოფს ყურზე დაადეთ და თბი-  
ლად შეუხვიეთ. ხანგრძლივობა - 30 წუთი.

## ათასი წგრილჳანი

ზეითუნის ზეთისა და ვაშლის ძმრის ნარევი მშვენიერ გემოს აძლევს ბოსტნეულის სალათას.

ბულიონი გამჭვირვალე გამოვა, თუ ადულების შემდეგ ყინულის პატარა ნატეხს ჩააგდებთ და ხელახლა წამოადულებთ.

კარტოფილი სწრაფად შეიწეება, თუ შეწვის წინ რამდენიმე წუთით ცხელ წყალში ჩააწყობთ.

არაჟანი სწრაფად აითქვიფება, თუ უში კვერცხის ცილას ჩაუმატებთ.

მარილი დიასახლისის თანაშემწეა. ყველი, დიდხანს შეინარჩუნებს გემოს თუ მარილწყალში დასველებულ ხელსახოცში გავახვეთ.

ცომში მარგარინის ნაცვლად შევიძლიათ იხმაროთ ღორის ან ცხერის ქონი, - ნამცხვარი უფრო პაეროვანი გამოვა.

მაკარონის ნაწარმი უფრო გემრიელი რომ გამოვიდეს, ხარშვისას ბულიონის კუბიკი დაუმატეთ.

გაყინული მთლიანი თევზები ცივ წყალში სწრაფად გალღვება, თუ მარილს ჩაუმატებთ (1 ჩ. კ. მარილი 1 ლ. წყალზე). ასეთი წესით არ გააღლოთ ფილე, დაჭრილი თევზი და ნავაგა.

ღობიო სწრაფად დარბილდება, თუ იმავე წყალში მოხარშავთ, რომელშიც ჩაალბობთ.

თუ ბოთლში ჩარჩენილ შამპანურს მთლიანად გაუვიდა გაზი, ჩააგდეთ შიგ რამდენიმე ცალი ქიშმიში. მასში შემავალი ფრუქტოზა გამოიწვევს ნახშირმჟავა გაზის გამოყოფას და შამპანური ისევე შუშხუნა გახდება, გემო არ შეეცვლება.

საქონლის ზორცი წითელი ფერის უნდა იყოს და ოდნავ მოყვითალო ქონი ჰქონდეს. ძალიან მუქი ფერის ზორცი ყვითელი ქონით

მაგარი და უგემურია. ხოს ხორცი კარგია, თუ მას ღია წითელი ფერი და საკმაო სიძსუქნე აქვს.

ცხვრის ხორცი საქონლის ხორცზე მკრთალი ფერისაა. მოთეთრო ან მოშავო ხორცი დაავადებული ცხვრისაა.

ღორის ხორცი მოთეთრო ვარდისფერი უნდა იყოს და თეთრი მაგარი ქონი ჰქონდეს. თუ კანი სქელი და მაგარია, ხოლო კანსა და ხორცს შორის მოლურჯო ფერის ხაზი ჩანს, ღორი ბებერი ყოფილა, ხორცი კი მაგარი და უგემური იქნება.

თევზს არ უნდა ჰქონდეს ჩაცვივნილი, ჩალურჯებული თვალე-ბი და ლაყუჩები, ლორწოვანი და ამობურცული ზედაპირი. თევზი სრულიად ახალი ან მაცივრიდან გამოღებული უნდა ვიყიდოთ.

ყვავილოვანი კომბოსტო საშუალო ზომისა ჯობია. ირგვლივ მწვანე ფოთლები მაგარი არ უნდა იყოს. ყვავილების სიმჭიდროვე და თეთრი ფერი კომბოსტოს კარგი ხარისხის მაჩვენებელია.

მწვანე ლობიო ადვილად უნდა ტყდებოდეს, არ უნდა ჰქონდეს გვერდზე ძაფები და გულში ნახევრად განვითარებული მარცკლები.

ლობიო მრავალნაირი ჯიშისაა. თუ ამოღესილ ლობიოს აკეთებთ, წითელი ფერის უნდა შეარჩიოთ. მოსახრაკად „გურული“ ლობიო ჯობს.

კარგი ხარისხის კომბოსტო მრგვალი ფორმისაა, ფოთლები ერთმანეთზე მჭიდროდაა მიკრული. ფერი თეთრი, ოდნავ მომწვანო უნდა ჰქონდეს.

ისპანახსა და მჟაუნას მწვანე და ქორფა ფოთლები უნდა ჰქონდეს. თუ ღეროები გამაგრებულია და ფოთლებზე წინწკლები აქვს, მაშინ გადამწიფებული და უვარგისია.

ბოლოკი ფუყე არ უნდა იყოს. საუკეთესო ჯიშისაა გარედან წითელი ბოლოკი, შიგ თეთრი გულით.

კიტრი პატარა ზომის და ქორფა აარჩიეთ. გადამწიფებული ზედმეტად წვნიანი და უგემურია.

კარტოფილს თხელი კანი უნდა ჰქონდეს. თუ კარტოფილს გადაჭრით, ნაჭრებს ერთმანეთზე წაუსვამთ და ის აქაფდება, კარ-

ტოფილი კარგი ხარისხისა ყოფილა.

კარტოფილი ცივ წყალში მოხარშვისას C ვიტამინის 40 %-ს კარგავს, თუ პირდაპირ ცხელ წყალში ჩადებთ და ისე მოხარშავთ, იკარგება მხოლოდ 10 %. მიზანშეწონილია კარტოფილის მოხარშვა ორთქლზე.

კარტოფილის გათლისას ხელები არ გაგიშავდებათ, თუ წინასწარ ძმრით დაისველებთ და შეიშრობთ.

ჩაასხით რძე კილოგრამიან მინის ქილაში. ქილის იქეთ ანთებული სანთელი დადგით. გაიხედეთ რძიან ქილაში. თუ რძე უწყლოა, ანთებული სანთელი არ უნდა გამოჩნდეს.

მწიფე საზამთროს ყუნწი გამომშრალი აქვს, კანი კი პრიალა, მკერივი, მკვეთრი ნახატით. გვერდზე, რომლითაც საზამთრო მიწაზე იდო, შეიძლება ჰქონდეს ყვითელი ლაქა.

თუ გინდათ, მწვანილი ახლად გამოიყურებოდეს (ოხრახუში, კამა, ქინძი, ნიახური). არ გარეცხოთ, ჩადეთ მინის ქილაში, დაახურეთ პოლიეთილენის თავსახური და დადგით მაცივრის ქვედა თაროზე.

კერძიანი ქვაბი ცეცხლზე ზედმეტად არ უნდა გააჩეროთ.

ერიდეთ საჭმლის მომზადებას 2-3 დღისთვის. გაცხელება ვიტამინების შემცველობას აქვეითებს.

კერძის მომზადების დროს ქვაბში სოდა არ ჩაყაროთ, რადგან ტუტე ვიტამინებს შლის.

ბოსტნეული და ხილი ფრთხილად უნდა გასუფთავდეს. ვიტამინები ძირითადად ზედა ფენაშია და ნაფტკვენს არ გააყოლოთ.

კარტოფილი უმჯობესია კანიანად მოიხარშოს და კანი შემდეგ მოსცილდეს. თუ ცხიმში წვათ, ჯობს მაღალი ტემპერატურით დაიწყოთ.

თუ დრო ვერ გამოზომეთ გათლილი კარტოფილი შეინახეთ ცივ წყალში, ბოსტნეული - თავდახურულ ჭურჭელში.

ბოსტნეული მოხრაკვისას დააწყვეთ გახურებულ ცხიმთან ტაფაზე და სწრაფად მოურიეთ. ცხიმის გარსი დაიცავს ჟანგბადის



შეხებისაგან და ვიტამინებს შეინარჩუნებთ.

გაყინული ხორცი გამდინარე წყლის ქვეშ არ მოათავსოთ. დადეთ ლანგარზე და ოთახის ტემპერატურაზე გააღლევით. ასე ხორცი პირვანდელ სახეს იბრუნებს.

მაცივარში პროდუქტი ჯობს ალუმინის ფოლგაში, გასანთლულ ან სქელ ქაღალდში გახვეული შევინახოთ.

მომზადებული კერძი სპილენძის ან ალუმინის ქვაბში არ გააჩეროთ. სწრაფად გადაიტანეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში. კერძი მაცივარში ეცადეთ თავლია არ შეინახოთ.

სოსისი უფრო გემრიელი იქნება, თუ წყალში კი არა, ორ-თქლზე 4-5 წუთის განმავლობაში მოხარშავთ.

დაიხსომეთ! ხაჭოს მოსამზადებლად არ გამოიყენოთ თავისით აჭრილი რძე. ასეთი ხაჭოთი შეიძლება მოიწამლოთ.

ცხიმი ნაკლებ შხეფებს ისვრის, თუ გახურებულ ტაფაზე ცოტაოდენ მარილს დაეყრით.

თუ კერძი მლაშე გამოგივიდათ, ჭიქა ფქვილი ან ბრინჯი სუფთა ნაჭერში გამოკარით, კერძში ჩაუშვით და ცოტა ხანს ადუღეთ, ფქვილი და ბრინჯი მარილს იწოვს.

ხანგრძლივი დუღილის დროს მცენარეული ზეთი თავის სასარგებლო თვისებებს კარგავს. გამორიცხული არ არის რამდენჯერმე გაცხელებული ცხიმის კანცეროგენული ზემოქმედება.

თაფლიან ქილაში დანა ან კოვზი არ ჩატოვოთ. თაფლი შეიცავს ორგანულ მჟავებს, რომლებიც ლითონთან შეხებისას იშლება.

მანანის ბურღულის ფაფა გემრიელი რომ გამოვიდეს, წინასწარ დააღებთ რძეში ან წყალში ნახევარი საათით მაინც.

დამჭკნარი მწვანილი გამოსაცოცხლებლად 1 საათის განმავლობაში მოათავსეთ ძმრიან ცივ წყალში (1 ლ. წყალზე 1 ს. კ. ძმარი).

ქათმის ბულიონს ხახვისა და სტაფილოს გარდა საკახმს ნუ უზამთ, თორემ გემო გაუფუჭდება.

თევზი შეწვისას ტაფას რომ არ მიეკრას, ცხიმს ცოტა მარი-

ლი დაუმატეთ, ხორცის შეწვისას ტაფაზე სტაფილოს რამდენიმე ნაჭერი დადეთ.

კვერცხის ცილა ან გული ნაჭუჭის ნახეთქებიდან რომ არ გამოვიდეს, მარილიან წყალში უნდა მოიხარშოს.

ჭარხალი ფერს არ დაკრგავს, თუ ხარშვისას ძმარს ჩაუმატებთ.

ბლინების ტაფები უნდა გაწმინდოთ იმავე ტაფაზე გაცხელებული სუფრის მარილით და რბილი ქაღალდით.

ხელეებზე ხახვისა და ნიერის სუნი ადვილად გაქრება, თუ ცოტაოდენი ყავით გაიწმენდთ.

სამზარეულოს კარადაში, სადაც პროდუქტები ინახება, თაროზე ცოტაოდენი დაფქული ყავა დადეთ.

ხელეებსა და დანაზე თევზის სუნის გასაქრობად საკმარისია მცენარეული ზეთის წასმა.

გაზქურაში რომ ნამცხვარი არ მიიწვას, ფორმის ქვეშ ცოტა მარილი დაყარეთ.

თევზის, მუაკე კომბოსტოს და ნიერის სუნის მოსაცილებლად ჭურჭელი ძმრიანი თბილი წყლით უნდა გარეცხოთ.

ცხიმიანი ჭურჭელი ადვილად ირეცხება ოდნავ ძმრიანი წყლით ან წყალში გახსნილი მდოგვით.

თუ კარტოფილი ცუდად იწვება, დროდადრო ცოტა წყალი დაასხურეთ.

გახსნილი მცენარეული ზეთი შეინახეთ გრილ და ბნელ ადგილას ან მაცივარში.

უწათხოდ ქვაბში შენახული ყველი არ გამოშრება, თუ გვერდებზე რამდენიმე ნატეხ შაქარს მიუდებთ.

საცობს ადვილად ამოიღებთ, თუ ბოთლის ყელს ცხელ ჩვარს შემოახვევთ.

თერმოსში არასასიამოვნო სუნის გასაქრობად საკმარისია ძმრიანი წყლის გამოვლება.

ბოთლში ჩამოსხმული მინერალური წყალი უნდა შევინახოთ გრილ და ბნელ ადგილას ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში.

თუ გსურთ თხელ ცომში ფქვილი კარგად გაიხსნას, დაასხით მარილიანი წყალი.

ქათამში ყველაზე ცხიმოვანი კანია. თუ მას გავაცლით, თქვენს მენიუში ცხიმის რაოდენობა შემცირდება.

ბლინების ცხობის დროს ტაფაზე ცხიმის წასმა რომ არ დაგჭირდეთ, ცომში ჩაასხით 3-4 ს. კ. ზეთი.

თუ ზეთი აგემღვრათ, მარილი ჩაყარეთ და რამდენიმე დღე გააჩერეთ. როცა დაილაქება, ფრთხილად გადაწურეთ.

კომბოსტოს მწნალი მშვენიერი მულტივიტამინური საშუალებაა, თანაც კუჭის მოქმედებასაც აწესრიგებს.

უმაქრო მაწონი ებრძვის გაცივების გამომწვევ ბაქტერიებს.

ბოსტნეულის კერძებიდან ადამიანს ყველაზე სწრაფად ანაყრებს ჭარხლისაგან დამზადებული საჭმელი, კალორიულობით ის მხოლოდ კარტოფილს ჩამორჩება.

ცხიმოვანი თევზი ძალიან სასარგებლოა, კარგად მოქმედებს მხედველობაზე, გულზე, ამცირებს ინსულტის რისკს.

ყურძენი კალორიულობით ძალიან ახლოს დგას კვერცხთან და ფარგასთან - 7 კკალ. 100 გრამზე, მას ოდნავ ჩამორჩება ბანანი - 100 გ. შეიცავს 61 კკალ-ს, იმდენივეს რამდენსაც 100 გ. რძე.

ყველაზე „ცხიმოვანი“ კაკალია - მაკოდამია, მასში 74 % ცხიმია. შედარებისთვის: ბრაზილიური კაკალი შეიცავს 67 % ცხიმს, ჩვეულებრივი კაკალი - 64 %-ს, ტყისა კი - 62 %-ს. რამდენიმე კაკალი სრულიად საკმარისია, რომ საღამოს შიმშილის გრძნობა მოიკლათ.

კაკალი ხელს უწყობს ძვლის ქსოვილის გამაგრებას. მსგავსი თვისებები ლობიოსაც აქვს.

ავოკოდო არა მარტო ამცირებს სისხლში ქოლესტერინის რაოდენობას, არამედ ხელს უწყობს ვირუსული ჰეპატიტით დაავადებულთა გამოჯანმრთელებას.

ბოსტნეულის ნახარში არ გადაღვართ, გააცივეთ და ყვავი-

ლებს დაუსხით.

ყველის გახეხვის წინ სახეხს ზეთი წაუსვით - არც ყველი გაიგლისება და სახეხსაც იოლად გარეცხავთ.

ქალაქგარეთ სეირნობიდან დაბრუნებისას „გზად“ თაფლი არ იყიდოთ. სკები ახლომახლო იქნება განლაგებული და ფუტკრები ნექტარს გზისპირა ყვავილებიდან შეაგროვებენ. ასეთ თაფლში მძიმე ლითონების რაოდენობა გაზრდილია.

თაფლი შეინახეთ მუქი ფერი მინის ჭურჭელში და მოათავსეთ იქ, სადაც გრილა, სიმშრალეა, ბნელა და არაფრის სუნია. სითბო არ უყვარს. 15 გრადუსის ზევით იგი თავის მაცოცხლებელ თვისებებს კარგავს. მისი შენახვა არც მაცივარში შეიძლება, იქ სინოტივეა. მზეზე 48 საათის შემდეგ თაფლის შემადგენლობა ბევრ ფერმენტს და ანტიბაქტერიულ თვისებას კარგავს.

კარტოფილი ხარშვისას არ გამუქდება, თუ ცოტა ძმარს დაუმატებთ.

თევზის სოუსი უფრო არომატული იქნება, თუ ჩვეულებრივი საკაზმის გარდა კიტრის მწნილის წვეწვსაც დაუმატებთ.

თუ თაფლი დიდი ხნის განმავლობაში არ ჩაშაქრდა, მასში გლუკოზის შემცველობა დაბალია.

მარილი რომ არ დაინესტოს, მარილის ქილაში ჩააგდეთ ბრინჯის რამდენიმე მარცვალი.

მლოგვი დიდხანს არ გაშრება და კარგად შეინახება, თუ წყლის ნაცვლად რძეში გახსნით. დაუმატეთ ცოტაოდენი თაფლი, უკეთეს გემოს მიიღებს.

იმისათვის, რომ ლიმონი უფრო წვნიანი და არომატული იყოს, 5 წუთით ცხელ წყალში უნდა ჩადოთ.

დამჭენარი მწვანე სალათა რამდენიმე წუთით თბილ წყალში გააჩერეთ, ცოტა ხანში გაცოცხლდება.

კვერცხის სიახლის შემოწმება სინათლეზე შეიძლება. - მუქი ლაქები არ უნდა ჰქონდეს.

ახალი კვერცხი წყალში სწრაფად ჩაიძირება, ძველი კი ტიფ-

ტივებს ან ნელა - ნელა იძირება.

პურის მზეზე დადება არ შეიძლება, მას არც სიცივე უყვარს, უმჯობესია ჩვეულებრივ ოთახის ტემპერატურაზე შეინახოთ.

პური არ დაობდება, თუ შეინახავთ თავდახურულ ფაიფურის ჭურჭელში, რომლის ფსკერზე უმი კარტოფილის ნაჭრებს ჩააწყობთ ან ცოტა მარილს მოაყრით.

ჭურჭელში, რომელშიც მჭადის ან პურის ფქვილს და ბურღულს ინახავთ, რამდენიმე კბილი კანშემოცლილი ნიორი ჩადეთ.

პური ჯობს სპეციალურ ჭურჭელში (საპურეში) მოვათავსოთ ასე იგი ერთი-ორი კვირის განმავლობაში ინარჩუნებს სილბოს, ოღონდ აუცილებელია საპურე თავის ღროზე გავასუფთავოთ ნამცეცებისა და ნატეხებისაგან.

სხვადასხვა ხარისხის ფუნთუშეულის ერთად შენახვა არ შეიძლება.

ძველი პური გაახლდება, თუ წყალს დაასხურებთ და 10 წუთს ცხელ ღუმელში გააჩერებთ.

პური აღარ გახმება და სპეციფიკურ, არასასიამოვნო სუნს აღარ მიიღებს თუ ქვაბში მასთან ერთად ვაშლს ჩადებთ.

თუ ფქვილი დაგიმწარდათ, შიგ ერთი ღამით მოათავსეთ ხის თბილი ნახშირი.

პური დაჭრისას რომ არ დაიფხვნას, რამდენიმე საათით მაცივარში შეინახეთ.

თუ კარადაში ობი გაჩნდა, თაროებზე დააწყვეთ ქაფურის რამდენიმე ბურთულა, ქაფური ობს შეიწოვს.

რძე დიდხანს არ დამჟავდება, თუ ადულებამდე ჩაყრით შაქარს (1 ლიტრზე ნახევარი სუფრის კოვზი) და ადულების შემდეგ თავლია ჭურჭელში გააცივებთ.

რძე თუ მიიწვა, კოვზით არ მოურიოთ, ადულებისთანავე სხვა ქვაბში გადაიტანეთ.

რძეს სასიამოვნო სუნი ექნება, თუ იმავე ქვაბში გააცივებთ,

რომელშიც აადუღეთ.

ქვაბს, რომელშიც რძის ადუღებას აპირებთ, ცივი წყალი გამოავლეთ და აღარ მიიწეავს.

ქვაბი, რომელშიც რძე მიიწევა, ადვილად ირეცხება, თუ ცივ წყალს ჩაასხამთ და 1-2 სუფრის კოვზ სოდას დაუმატებთ, 2-3 წუთს ადუღებთ.

თუ რძე გადმოვიდა, ქურის ზედაპირზე დააფინეთ სველი გაზეთი, სუნი ბინაში აღარ გავრცელდება.

თუ გვინდა გავიგოთ, რძეში წყალია თუ არა გარეული, უნდა ავიღოთ სუფთა წინდის ჩხირი და ვერტიკალურად ჩავდოთ რძიან ჭურჭელში, თუ წინდის ჩხირის ბოლოს რძის წვეთი ამოჰყვია, რძე სუფთა ყოფილა, თუ არა და - შერეული.

რძე და რძის პროდუქტები სწრაფად იწოვს უცხო სუნს, ამიტომ ისინი მძაფრი სუნის მქონე პროდუქტებთან ერთად არ უნდა შევინახოთ..

ადუღებისას რძე არ გადმოვა, თუ ქვაბს კედლებზე კარაქს ან მარგარინს წაუსვამთ.

ახალი კარაქი თეთრი ან მოყვითალო ფერისაა, აქვს ნაღების სასიამოვნო სუნი. ძველ კარაქს სიმწარე დაჰკრავს და არც სუნი მოგეწონებათ.

კარაქი დიდხანს შეინახება, თუ მას შუშის ქილაში მოათავსებთ და თავზე 2-3 სმ სისქეზე ძმარს მოასხამთ. ამ წესით შენახული კარაქი დიდხანს ინარჩუნებს გემოს, ფერსა და სიმკვრივეს.

კარაქი მოხრაკვის დროს არ გაშავდება, თუ გაზურებულ ტაფას წინასწარ მცენარეულ ზეთს წაუსვამთ.

ერბოს მძაღე სუნი გაუქრება, თუ რამდენიმე დღით მასში 2-3 ცალ სტაფილოს ჩადებთ.

ახალ ხაჭოს, საერთოდ, თეთრი ან მოყვითალო ფერი აქვს. კარგი ხაჭო არც ძალზე მშრალი და კურკუშელებიანია, არც ძალიან სველი. უხარისხო ხაჭო ლორწოვანია, ობის სუნი დაჰკრავს და არასასიამოვნო გემო აქვს.

ძალიან გემრიელი და ცხიმიანი ხაჭო შეგიძლიათ შინ დაამზადოთ. მაწვნის ქილა მოათავსეთ წყლიან ჭურჭელში და ჭურჭლიანად დადგით ნელ ცეცხლზე. როცა მაწონი აიჭრება (მაწონი ცალკე რჩება, წყალი - ცალკე), ჭურჭელი ცეცხლიდან გადმოდგით, შესქელებული მაწონი ნაჭრის პარკში ჩაასხით და ჩამოკიდეთ დასაწრეტად.

თუ ყველი ერთი ან ორი თვით განდათ შეინახოთ, მარილწყალი ასე დაამზადეთ: მომინანქრებულ ვედროში ნახევრამდე ჩაასხით ცივი წყალი, ჩაყარეთ შიგ 1 კგ-მდე ქვამარილი და დილაგამდე დატოვეთ, მეორე დღეს კოვზით რამდენჯერმე მოურიეთ. როცა მარილი დაილექება, სუფთა მარილწყალი იმ ჭურჭელში გადაასხით, რომელშიც ყველი უნდა შეინახოთ. ჭურჭელში მარილწყალი ყველს უნდა ფარავდეს.

სულგუნისა და იმერული ყველის კანი ნაზია. ამიტომ მარილწყალი ადუღებული წყლით უნდა დაამზადოთ. დიდ მომინანქრებულ ქვაბში წყალი აადუღეთ, ცეცხლიდან გადმოღებისთანავე თვალის ზომით ქვამარილი ჩაყარეთ, კოვზით მოურიეთ და გააცივეთ. კარგად რომ გაცივდება, კვერცხით გასინჯეთ. შემდეგ გადაასხით იმ ჭურჭელში, რომელშიც ყველის შენახვას აპირებთ.

თუ გინდათ ყველი დიდხანს შეინახოთ, მარილწყალში გაუჭრელი ჩადეთ. თუ ცოტა ხნით ინახავთ, შეგიძლიათ გაჭრათ.

მიზანშეწონილი არ არის სხვადასხვა ყველის ერთად შენახვა, რადგან ეს ყველს დამახასიათებელ არომატს და საგემოვნო თვისებებს უკარგავს.

კარგი ხარისხის არაჟანი სქელია, ერთგვაროვანი, თეთრი ან მოყვითალო ფერისა, გემო მომჟავო აქვს.

არაჟნის გაყინვა არ შეიძლება, გემოს დაკარგავს.

არაჟანს ცოტა რძეს თუ დაუმატებთ, კერძში აღარ აიჭრება.

გარეცხილი ხორცის მაცივარში შენახვა არ შეიძლება, რადგან მალე გაფუჭდება.

ზაფხულში ხორცი ორი-სამი დღე შეინახება, თუ ძმრიან ტილოში გაახვევთ და გრილ ადგილას დადებთ.

გამღვალა ხორცის საყინულეში შებრუნება არ შეიძლება, იგი თვისებებს კარგავს და უგემური ხდება.

ხორცი ჯერ თბილ წყალში გარეცხეთ, შემდეგ კი ცივში.

ხორცი დახურულ ჭურჭელში უნდა მოიხარშოს, შეწვა კი თავდია ჭურჭელშია უმჯობესი.

ხორცი გაზქურაში რომ არ გაშრეს ან არ დაიწვას, ცხიმწას-მული პერგამენტის ქაღალდი დააფარეთ. ასე შემწვარი ხორცი უფრო გემრიელია.

ღორის ხორცი კარგად რომ დაიბრაწოს და გემრიელი გამოვიდეს, გაზქურაში შედგამდე დანის პირით რამდენიმე ადგილას ღრმად ჩაჭერთ.

ბებერი ძროხის ხორცი მალე მოიხარშება, თუ წინასწარ მღოვავს გადაუსვამთ. მოხარშვამდე რამდენიმე ხნით ადრე ცივი წყლით გარეცხეთ.

ღვიძლი გემრიელი გამოვა, თუ შეწვამდე 2-3 საათით რძეში დაალებობთ.

მაგარი ხორცი მალე დარბილდება, თუ ხარშვის დროს წყალში ნახევარ ჩაის კოვზ სუფთა სპირტს ჩაუმატებთ.

ცხვრის ხორცის სპეციფიკური სუნის მოსაცილებლად საჭიროა: ხორცი რძეში ერთი საათით ჩალოთ, შეწვის წინ კი დანაყილი ნიორი გადაუსვით.

შესაწვავი ხორცი მთლიანად უნდა გარეცხოთ, შემდეგ კი სუფთა ტილოთი გაამშრალეთ. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ხორცი ბევრ წვენს დაკარგავს და კერძი უგემური იქნება.

თუ გსურთ, რომ შემწვარი ხორცი ცვრიანი იყოს, შეწვის შემდეგ 15 წუთით დადგით ქვაბის თავზე, რომელშიც წყალი დულს.

შემწვარი კატლეტი წვნიანი და გემრიელი რომ გამოვიდეს, 500 გ. გატარებულ ხორცს უნდა დაუმატოთ ცივ წყალში ან რძეში დამბალი ერთი ფუნთუშა, ან თეთრი პურის მოზრდილი ნაჭერი, 1 ცალი უმი კარტოფილი (სახეხზე გახეხილი) და ორი კვერცხი.

დანაყილ ორცხობილაში ამოვლებული ხორცის ნაჭრები შეწ-



ვისას ოქროსფერს მიიღებს, თუ ორცხოობილაში ამოვლებამდე გათქვეფილ კვერცხის გულში ჩააწყობთ.

ძველი დედალი მალე მოიხარშება, თუ დაკვლისთანავე თავდაყირა ჩადებთ ცივ წყალში. ქათმის შეწვა მაგრად გახურებულ გაზქურაში დაიწყეთ, შემდეგ კი ტემპერატურა ნელ-ნელა დაუწიეთ.

შინაური ფრინველი ან ნანადირევი კარგად რომ დაიბრაწოს, შეწვის წინ არაჟანი გადაუსვით.

ქათმის ბულიონს ხახვისა და სტაფილოს გარდა სხვა საკაზმს ნუ უზამთ, თორემ გემო გაუფუჭდება.

სოსისი ხარშვის დროს რომ არ დასკდეს, ცხელ წყალში ჩაშვებამდე რამდენიმე ადგილას ჩანგლით ჩაჩხვლიტეთ.

ქათამი რომ სწრაფად მოიხარშოს, ხორცი კი უფრო წვნიანი და რბილი იყოს, წაუსვით ლიმონის წვენი, შიგნით კი ცოტაოდენი ცედრა ჩაყარეთ.

ლიმონის მეოთხედი ნაჭერი მოხარშულ ხორცს სასიამოვნო გემოს აძლევს. ლიმონის ნაჭერი ჯერ ხორცთან ერთად უნდა მოხარშოთ, მერე კი, როცა დაღებება, ხის კოვზით უნდა გასწორსოთ.

მაცივარში ქაღალდში შეხვეული ხორცის ჟარმის შენახვა 12 საათზე მეტხანს არ შეიძლება.

გადამლამებულ საჭმელს ცოტა მარილი დაუმატეთ.

ხორცის ბულიონი მარილით შეზავებულია და მისი დასრულებამდე ნახევარი საათით ადრე, თევზისა - ნახევარზე, სოკოსა კი - იოლოს

კერძის მომზადების შებენი დაუნახოთ ფოთოლი ქაღალდით ან ხატოვით.

წვნიანის ხარშვისას ქაფს ამატომ ზღაპრად რომ წვნიანი გაბჭურვალე იყოს, გემოზე კი ქაფი არ მოჭრებულა.

თუ თევზს მარილს წინასწარ წაუსკამო, ხელაღან არ გაგისხლტებათ და ქერცლსაც ადვილად ვააცლავთ.

თევზმა თავისი სპეციფიკური სუნი რომ დაკარგოს, იგი მარილიან ცივ წყალში უნდა გაირეცხოს.

თევზს ქერცლი ადვილად მოსცილდება, თუ რამდენიმე წუთით ცხელ წყალში ჩაუშვებთ.

როცა თევზს მოსახარმად ცეცხლზე დადგამთ, ქვაბში დაფნის ფოთოლი ჩააგდეთ, თავსახურს კი ძმარში დასველებული ტილო შემოახვიეთ.

ყველანაირი თევზი საუკეთესო გემოს შეიძენს, თუ თანაბარი რაოდენობის მცენარეულ ან ცხოველურ ცხიმში შეწვავთ.

თევზის ხარშვისას მდულარე წყალს ცოტა რძე დაუმატეთ, თევზი არაჩვეულებრივად ნაზი გამოვა და სპეციფიურ სუნსაც დაკარგავს.

თართი მხოლოდ დიდრონ ნაჭრებად იხარშება. ხარშვის წინ ჯერ ცივ წყალში რეცხავენ, შემდეგ მდულარეს გადაავლებენ და ბოლოს ისევ ცივ წყალში გარეცხავენ.

შესაწვავ თართს საულუფო ნაჭრებად ჭრიან და ისე წვავენ.

თევზი მით უფრო გემრიელი გამოვა, რაც უფრო ნაკლებ წყალში მოიხარშება, განსაკუთრებით ნაზი და გემრიელია ორ-თქლში მოხარშული.

მოხარშული თევზის გარნირად მოხარშულ კარტოფილს იყენებენ, შემწვარს შემწვარი, ან მოხარშული კარტოფილი, აგრეთვე შემწვარი პომიდორი უხდება.

ახალი თევზი ცივ ადგილას უნდა შეინახოთ, შემდეგ გაწმინდოთ ფხებისაგან, გამოწელოთ, გარეცხვა მხოლოდ შეწვის დროს უნდა.

მძაფრი სუნის გასაქრობად ზეთში, რომელშიც თევზს წვავთ, კარტოფილის თხელი ნაჭრები ჩააწყვეთ.

გათლილი კარტოფილი წყალში ჩაყრილი არ უნდა გააჩეროთ, რადგან წყალში ბევრი საჭირო ნივთიერება იკარგება.

პიურესათვის მოხარშული კარტოფილი ცხელ-ცხელი გახეხეთ, გამოიყენეთ მხოლოდ ცხელი რძე, ცივი რძე პიურეს რუხ ფერს მისცემს.

დანოტიოებული კარტოფილი ერთი ღამით მშრალსა და თბილ ადგილას შეინახეთ, რათა გამოშრეს და უფრო გემრიელი იყოს.

ძველი კარტოფილი არ გამუქდება, თუ ხარშვის დროს წვენში ცოტა ძმარს ან რძეს ჩაუმატებთ.

მოხარშული კარტოფილი მეტ ვიტამინს შეიცავს, ვიდრე მოხრაკული. მოხრაკული გემრიელია, მაგრამ ძნელად მოსანელებელი.

კარტოფილი ნაკლებ ვიტამინებს დაკარგავს, თუ წყალში კი არა, ორთქლში მოხარშავთ.

შეწვისას კარტოფილს მარილი მაშინ მოაყარეთ, როცა შერბილდება.

მოყინულ კარტოფილს მოტკბო გემო რომ გაუქრეს, 5-7 დღე 18-20 გრადუს ტემპერატურაზე გააჩერეთ.

შემწვარი კარტოფილი ხრამუნა რომ გამოვიდეს, ვიდრე ცხიმში ჩაუშვებდეთ, ნაჭრით შეამშრალეთ.

თუ გსურთ, კარტოფილი გემრიელი იყოს, მოხარშვის დროს ჩაუმატეთ ხახვი, 2-3 კბილი ნიორი და დაფნის ფოთოლი.

თუ კარტოფილს კანიანად ხარშავთ, დუღილის დროს წყალს რამდენიმე წვეთი ძმარი დაუმატეთ. კანი არ დასკდება.

ხარშვის დროს კარტოფილი რომ არ გასკდეს, რამდენიმე ადგილას ჩანგლით ჩაჩხვლიტეთ.

ყუთში, რომელშიც საზამთროდ გადარჩეულ კარტოფილს ინახავთ, რამდენიმე საღი ვაშლი ჩადეთ, კარტოფილი ყლორტებს არ ამოიღებს.

კარტოფილი უფრო სწრაფად მოიხარშება, თუ წყალს ცოტაოდენ მცენარეულ ზეთს დაუმატებთ.

გაბზარული კვერცხიდან ცილა არ გადმოიღვრება, თუ მარილ-წყალში მოხარშავთ.

კვერცხი ხარშვისას არ გასკდება, თუ ნაჭუჭს ორ-სამ ადგილას წვრილი ნემსით გახვრეტთ.

კვერცხის ცილა რომ მალე აითქვიფოს, უნდა დაუმატოთ რამდენიმე წვეთი ლიმონმჟავა, მწიკვი მარილი ან რამდენიმე წვეთი წყალი.

მოხარშვის დროს კვერცხი რომ არ გასკდეს, წყალში წინასწარ ცოტა მარილი ჩაყარეთ, ან ცოტაოდენი ძმარი ჩაასხით.

თუ გინდათ კვერცხის ცილა იხმაროთ, გული კი რამდენიმე დღით შეინახოთ, კვერცხი ორივე მხრიდან სქელი ნემსით გახვრიტეთ. ცილა გადმოვა, გული კი შიგ დარჩება.

ბრინჯს სითეთრე რომ შერჩეს, ხარშვის დროს ცოტაოდენი ძმარი დაუმატეთ.

ბრინჯი კარგად მოიხარშება, თუ მღულარე წყალს რამდენიმე კოვზ ცივ რძეს დაუმატებთ.

ბრინჯი დიდხანს ინახება, თუ მასში ერთ კბილ ნიორს ჩადებთ.

მოხარშული, გაცივებული ბრინჯი ორთქლზე და თავდახურულ ჭურჭელში უნდა გაცხელდეს.

ბულიონი ქარვისფერი გამოვა, თუ ხარშვისას ცოტაოდენ გარეცხილ ხახვის ფურცელს დაუმატებთ.

ბარდა ან ლობიო სწრაფად მოიხარშება, თუ გარეცხვის შემდეგ კარგა ხანს გააჩერებთ გადადუღებულ ცივ წყალში, მერე კი ისევ იმ წყალში გააგრძელებთ ხარშვას.

თუ წვნიანი დაგიმლამდათ, ქვაბში უმი კარტოფილი ჩადეთ და ცოტა ხანს ხარშეთ.

ადუღებული ერბო რომ არ გადმოგედვაროთ, ტაფაზე ერბოსთან ერთად პურის პატარა ნაჭერი დადეთ.

პომიდვრის წვეწვს ლითონის ჭურჭელში ნუ ჩაასხამთ. ვიტამინები სინათლეზეც იშლება. თუ წვეწვს ბოთლებში შეინახავთ, გარედან ქაღალდი შემოახვიეთ ან ბნელ ადგილას დადგით.

პომიდორი წვნიან კერძში გამზადებამდე 10 წუთით ადრე უნდა ჩაუშვათ.

პომიდორი დიდხანს შეინახება თუ ემალის ქვაბში ჩააწყობთ და მაცივრის ქვედა თაროზე თავლიად დადგამთ.

გამსკდარი პომიდორი რომ არ დალპეს, ნაპრალში მარილი ჩაყარეთ.

პომიდორს კანი ადვილად გასძვრება, თუ რამდენიმე წუთით მდულარეში ჩაუშვებთ.

პომიდორი ცოცხლად იანვრამდე შეიძლება შეინახოთ: გადაარჩიეთ უმწიფარი, მწვანე, საღი პომიდორი, თითოეული ცალკე გაახვიეთ ფოლგაში ან სქელ ქაღალდში და ჩალაამოგებულ ყუთში ან კალათაში ჩააწყვეთ, შეინახეთ 11-12 გრადუს ტემპერატურაზე და პომიდორი იანვარშიც გექნებათ.

გახსნილ ქილაში ტომატი არ დაობდება, თუ ზედაპირზე მარილს მოაყრით და ცოტაოდენ ზეთს მოასხამთ.

ბოსტნეული გაწმინდეთ დაუეანგავი ფოლადის დანით, რადგან რკინის შეხებით „C“ ვიტამინი, რომელსაც ბოსტნეული შეიცავს, იშლება.

თუ ბოსტნეულს იმარაგებთ წინა ღამით, იგი ჯერ უნდა გაწმინდოთ, შემდეგ დააფაროთ წყალში დასველებული სუფთა ჩვარი და ისე შეინახოთ.

ბოსტნეული მხოლოდ კერძის მომზადების წინ უნდა გაირეცხოს და დაიჭრას.

თუ გსურთ ოხრახუში არომატული იყოს, თბილ წყალში ამოაელეთ.

სტაფილო და ხახვი მოხრაკვის დროს კარგად შეწითლდება, თუ მას ცოტა შაქრის ფხვნილს დაუმატებთ.

თუ ნივრის სუნი არ გსიამოვნებთ, საჭმლისთვის კი ნივრიანი საწებელი აუცილებელია, ჭამის შემდეგ დაჭერით ცოტაოდენი ოხრახუში.

პირში ხახვის სუნი გაგიქრებათ, თუ 1 ჭიქა მაგარ ყავას დალევთ, ან ყავის მარცვლებს დალევავთ.

უმი ბოსტნეულის სალათა ვიტამინ „C“-ს შეინარჩუნებს, თუ მომზადებისთანავე გადავასხამთ ძმარს, ლიმონის ან კომბოსტოს მწნილის წვესს.

ყველანაირი მწვანელი თაქარა სიცხეშიც ცოცხლად შეინახება, თუ მჭიდროდ თავდახურულ მშრალ ჭურჭელში მოვათავსებთ.

ოლონდ მწვანელიც გამშრალი უნდა იყოს.

თუ გინდათ, მოშუშული კომბოსტო არ ჩაფლავდეს და ხრაშუნა იყოს, შუშვისას დაუმატეთ ძმარი ან ლიმონმჟავა.

ბოსტნეულის შესაწვავად შეიძლება უჟანგავი ფოლადის ან თუნუქის ტაფა იხმაროთ. ალუმინი არ გამოდგება.

დაბალ ცეცხლზე მოხარშული ბულიონი უფრო გემრიელია, ვიდრე ხორცი, და პირიქით, ძლიერ ცეცხლზე მოხარშულ ხორცს გაცილებით უკეთესი გემო აქვს.

ხორცის ნახარში (ბულიონი) გამჭვირვალე რომ გამოვიდეს, ჩაუმატეთ 2-3 ნატეხი გარეცხილი კვერცხის ნაჭუჭი, 10 წუთს ადუღეთ და შემდეგ ქაფქირით ამოიღეთ.

ვიდრე ხახვის ან ნივრის დაჭრას შეუდგებოდეთ, დაფას სუნი რომ არ აუვიდეს, წინასწარ ლიმონის ნაჭერი გადაუსვით.

მინერალურ წყალს ძლიერი გაცივება ზოგიერთ სამკურნალო თვისებას უკარგავს, ამიტომ ის მაცივარში შეინახეთ მხოლოდ ბოთლებისათვის განკუთვნილ სპეციალურ განყოფილებაში.

ხახვისა და ბოლოკის დაჭრა-გაწმენდის შემდეგ ხელი სველი მარილით გაიწმინდეთ.

სასმელი სოდა (ნატრიუმ ბიკარბონატი) ვიტამინებს შლის იმ შემთხვევაში თუ მას ბებერი საჭონლის ხორცის ან ლობიოს სწრაფად მოსახარშად იყენებენ.

სამზარეულოში უსიამოვნო სუნი გაქრება, თუ იქ ლიმონის ან ფორთოხლის გამხმარ ქერქს დაწვავთ.

ქონი თიხის ჭურჭელში არ უნდა შეინახოთ, სპეციფიკურ სუნს მიიღებს.

გაყინულ ხახვს თბილ ადგილას ნუ გადაიტანთ. ყინვისაგან ხახვი გემოს არ იცვლის.

მარილი, შაქარი, თამბაქო არ დანესტიანდება თუ ჭურჭელს ფსკერზე საშრობ ქალაღს დააფენთ.

ერბო-კვერცხი (ომლეტი) გემრიელი რომ გამოვიდეს, თითო კვერცხზე თითო სუფურის კოვზი არაჟანი დაამატეთ.

თუ მჟავე კიტრის ქილაში ცოტაოდენ მდოგვს ჩაყრით, კიტრი უფრო გემრიელი გამოვა და დიდხანსაც გაძლებს.

საფუარიანი ცომი რბილი და ჰაეროვანი გამოვა, თუ მოხარშულ გაცივებულ კარტოფილს დაუმატებთ.

ცომი თანდათან გაფუედება, თუ მასში რამდენიმე ცალ მაკარონს ჩააჭრით.

ბრინჯის ხარშვისას თუ წყალს ლიმონის რამდენიმე წვეთს დაუმატებთ, მარცვლები ერთმანეთს არ მიეწებება.

ქიშმიში, ვიდრე ცომში ჩადებთ, ცოტა ხანს რომში ან კონიაკში მოათავსეთ.

ზშირად ჩაისუნთქეთ ლიმონის სურნელი, დაღლილობის შეგრძნებას აქრობს.

თუ გინდათ სიგარეტს თავი დაანებოთ, 1 სუფრის კოვზ მშრალ, დაქუცმაცებულ ევკალიპტის ფოთლებს დაასხით 0,5 ლ. მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 1 საათს, დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი გლიცერინი, 1 სუფრის კოვზი თაფლი, მიიღეთ  $\frac{1}{4}$  ჩ. ჭიქა 7-ჯერ დღეში. მკურნალობის ვადა 1 თვე.

შალის ქსოვილს სისხლის ლაქებს აშორებს წყალში გახსნილი ასპირინის აბები.

ტალახის ლაქა ჯერ გააშრეთ, მერე დასერილი ტანსაცმელი მშრალი ჯაგრისით გაწმინდეთ.

შალის ქსოვილი მდოგვიან წყალში გარეცხეთ რათა ფერი არ გაუვიდეს.

გაყვითლებული შალი ფერის დასაბრუნებლად ერთი დღე-ღამე ლიმონიან წყალში დატოვეთ (ლიმონი დაჭრილი უნდა იყოს).

შავი ნაქსოვი, რომ არ გახუნდეს, დროდადრო ლუღში გაავლეთ.

შემდგარი ტანსაცმელი გაჭიმეთ და სველი ტილოთი გაათოეთ. გაპრიალებული ადგილები ძმრიან წყალში დასველებული ტილოთი უნდა დაუთოვდეს.

შალის ტანსაცმელი შედარებით დიდხანს შეინარჩუნებს სიახლეს, თუ უკუღმა მხრიდან გარეცხავთ და თანაც ხელით.

თუ ჩრჩილი შემოგეჩვიათ, კარადაში თუთუნის მიმოაბნიეთ და ტანსაცმლის ჯიბეებშიც ჩაყარეთ. ამ ხერხს ჯერ კიდევ ჩვენი წინაპრები იყენებდნენ.

ხაოიანი პირსახოცი რბილი და ფუმფულა იქნება, თუ გარეცხვის შემდეგ სუსტ მარილწყალში ჩაალბობთ.

ღროთა განმავლობაში ხაოიანი პირსახოცი უხეშდება და ცუდად ისრუტავს წყალს. ამიტომ გარეცხვის შემდეგ გამოხარშეთ და კარგად გააუღეთ, არ გააუთოოთ.

თეთრი ფერის სარეცხი მზეზე გააშრეთ, ფერადი და თაღხი - ჩრდილში, ფერის შესანარჩუნებლად.

ძალიან ცხელ უთოს ნუ იხმართ - ქსოვილს ახუნებს. მძიმე უთო ხელს ღლის, მსუბუქი ცუდად აუთობს. ყველას სჯობს 1-1,5 კგ-იანი უთო.

ნაზი მაქმანები და ამონაქარგები უკულმა პირიდან გააუთოეთ. ასე, ნახატი ამობურცული დარჩება.

ცხვირსახოცები გარეცხვამდე ნახევარი საათით ადრე მარილწყალში ჩაალბეთ, ამის შემდეგ კარგად ირეცხება.

უთოს ძირზე მიკრული სახამებელი ადვილად მოშორდება ჩერთა და წმინდა მარილით. შეგიძლიათ წმინდა მარილი დააყაროთ და ცხელი უთო უსვათ. მარილი რომ გაჭუჭყიანდება, გამოუცვალოთ, შემდეგ უთო ნაჭრით გაასუფთავეთ.

ფერადი ბამბეულის ქსოვილებს წინასწარ ჩაალბობა არ სჭირდება. გარეცხეთ და ბოლო გავლებიას წყალს დაუმატეთ ძმარი (1 ს. კ. | კედროზე).

ქსოვილს რეცხვის დროს საპონი არ უნდა წაუსვათ, არც ძალიან ძლიერად რეცხოთ, არ შეიძლება მისი გაწურვა ან გადაგრეხა, რადგან გაშრობის შემდეგ ზოლები დააჩნდება და მოხდება მისი დეფორმირება.

შალეული ოთახის ტემპერატურაზე უნდა გააშროთ. მზეზე ან ცეცხლთან გაშრობა რეკომენდირული არ არის, შეიძლება ქსოვილს ფერი, ბრწყინვალება და სინაზე დაკარგოს.



შალის ტრიკოტაჟი ახალს დაემსგავსება, თუ გავლები დროს წყალს გლიცერინს დაუმატებთ (1 ს. კოვზი 10 ლ. წყალზე).

ნაქსოვი ტანსაცმლის გარეცხვისას საღილეები წინასწარ უნდა ამოკემსოთ, რომ არ გაიწელოს.

ნაქსოვი ქულები გარეცხვის შემდეგ გაზეთის ქაღალდით უნდა გამოტენოთ და ასე გააშროთ, რათა ნაქსოვი არ დაიტკეპნოს. გამშრალი ქუდი რამდენიმე წუთით ორთქლზე უნდა გავაჩეროთ.

თუ შალის ტანსაცმელს სახელოები გაეწელა და დაუგრძელდა, ან შალის რეიტუზს მუხლისთაგები უშნოდ გამოებერა, ეს ადგილები ცოტა ხნით ორთქლზე გააჩერეთ და გაწელილი ქსოვილი შედგება.

ზავერდის განახლება შეიძლება, თუ ქსოვილს ადუღებული წყლიანი ჭურჭლის თავზე დაიჭერთ, ხაოიანი მხრიდან. ორთქლი რომ განუწყვეტლივ იყოს, ჯამს ხშირად დაუმატეთ ადუღებული წყალი. როცა ქსოვილი წყლით გაიჟლინდება, ჩამოკიდეთ და გააშრეთ.

თეთრი აბრეშუმში არ გაყვითლდება, თუ გარეცხვის შემდეგ რძე-გარეულ წყალში ამოავლებთ (ნახევარი ჭიქა რძე ორ ლიტრ წყალზე).

ღია ფერის აბრეშუმში წალმა პირიდან უთოვდება, მუქი - უკულმიდან, ხელოვნური აბრეშუმშიც - ასევე უკულმიდან.

პიჯაკის გაქონილი საყელო გაწმინდეთ 1 სუფრის კოვზი ნიშადურის სპირტისა და 3 სუფრის კოვზი წყლის ნარევით. საყელოს ქვეშ ამოუდეთ სუფთა ნაჭერი, მეორე ნაჭერი კი სითხეში დაასველეთ და რამდენიმეჯერ მსუბუქად გადაუსვით ქსოვილზე, დროდადრო ქაფი მოწმინდეთ და განაგრძეთ ასე წმენდა, სანამ საყელო არ გასუფთავდება, ბოლოს რამდენჯერმე გადაუსვით თბილ წყალში დასველებული ტილო.

პიჯაკის, ლაბადისა და პალტოს გაჭუჭყიანებული საყელო გაიწმინდება სპირტისა და მარილის ნაზავში (50 გ. სპირტზე 10 გ. მარილი) დასველებული ნაჭრით.

კვირაში ერთხელ მსუბუქად დაბერტყეთ ბალიში. კარგად დაფეროთხეთ საბანი, ზეწარი კი ყოველდღიურად უნდა დაფეროთხოთ.

საწოლის ქვეშ ნურაფერს დაალაგებთ, რადგან ეს განიავებას და ჰაერის ტრიალს ხელს უშლის.

ბეწვის ქურქი უმჯობესია შეინახოთ მუყაოს ყუთში ან პლასტმასის პარკში. შენახვამდე გაბერტყეთ, გაწმინდეთ და ქურქის ზედაპირი დაფარეთ ფორმალინით ან გოგირდმჟავას ნახშირის ხსნარით.

მელნის ახალ ლაქას გამოიყვანთ ლიმონის წვენი ან გლიცერინით. დალაქავებულ ადგილს 1 საათით დებენ ლიმონის წვენი ან გლიცერინში, შემდეგ კი თბილი საპნის წყლით რეცხავენ.

წიგნის ან რვეულის ფურცლებზე მელნის ლაქა შეგიძლიათ მოაშოროთ, თუ აფთიაქში შექნილი წყალბადის ზეჟანგის 2-3 წვეთს ნიშადურის სპირტს ჩაუმატებთ.

რბეში დასველებული სუფთა ჩვრით შეგიძლიათ გააქროთ მელნის ახალი ლაქები, გაწმინდოთ სარკე, სურათები, ჩარჩოები, მუსიკალური ინსტრუმენტის კლავიშები.

წითელი ღვინის ლაქა ქრება, თუ მას პერსოლისხსნარიან მღულარე წყალში ჩადებთ ან დაასხამთ „პერსოლს“ ასევე ACE - ს.

წითელი ღვინის ლაქა წმინდა მარილით ამოჰყავთ.

თუ სუფრაზე წითელი ღვინო დაგეღვარათ, გაშრობას ნუ დაელოდებით, მაშინვე თეთრი ღვინო დააწვეთეთ, ასე ლაქას უფრო ადვილად ამოიყვანთ.

წითელი ღვინით დალაქავებული ადგილი შეიძლება რძით დასველდეს და მერე კარგად ამოირეცხოს.

ჩაის ახალი ლაქა ამოჰყავთ სპირტიანი წყლით, შეგიძლიათ ლაქა წყლის წვრილი ჭავლით ამორეცხოთ.

ჟანგის ლაქა შეიძლება ამოიყვანოთ, თუ დოლბანდში გახვეულ ლიმონის ნაჭერს დაადებთ და ზედ ცხელ უთოს გაუხვამთ.

ჟანგის ლაქის ამოსაყვანად კარგია გაცხელებული ლიმონის წვენი.

ჟანგისა და მელნის ლაქები მწიფე პომიდორის წვენი ამოჰყავთ, პომიდორის წვენი ხელიდანაც შეიძლება ლაქების მოშორება.

ლაქების ამოსაყვანად კარგი საშუალებაა მათეთრებელი სითხე "ACE".

ძალიან დაჟანგული ლითონის საგანი ზეთში ან ნავთში უნდა ჩადოთ და 24 საათს გააჩეროთ მერე გარეცხოთ და ზუმფარას ქაღალდით გაწმინდოთ.

რკინის საგნებს ჟანგი რომ ამოვაცილოთ, დაჟანგული ადგილები ტენიანი მიწით უნდა გავხეხოთ, მერე წავუსვათ ნავთი, გავამშრალოთ და ღორის კანის ქონით გავწმინდოთ.

ქსოვილს ობის ლაქები მოსცილდება, თუ ოდნავ შემთბარ ძმარში დავასველებთ, შემდეგ კი სუფთა წყლით გავრეცხავთ.

სისხლის ლაქის ამორეცხვა შეიძლება ოთახის ტემპერატურის წყლით უსაპნოდ. ცხელი წყალი ლაქას უფრო ამაგრებს.

იოდის ლაქების ამოყვანა შეიძლება გახეხილი უმი კარტოფილით. იოდის ლაქას სასმელი სოდა მოაყარეთ, ზედ ძმარი დაასხით და მერე წყალში ამოაღეთ.

აბრეშუმის ქსოვილს ცხიმის ლაქებს ამორებენ ერთი მწიკვი მარილისა და ნიშადურის სპირტის ნარევით.

სანთლის ლაქა ჯერ დანის პირით აფხიკეთ, შემდეგ ორივე მხრიდან საშრობი ქაღალდი დააფინეთ და ცხელი უთო გადაუსვით.

მღოვრით დასვრილი სუფრა ჯერ გლიცერინით უნდა დასველდეს, შემდეგ კი თბილ წყალში გაირეცხოს.

თაფლის ლაქა ქსოვილს მოსცილდება ნიშადურგარეულ მარილიან წყალში დასველებული ნაჭრით.

შოკოლადის ლაქა ამოდის ძალზე მლაშე წყლით.

ლიმონის მჟავას ამოჰყავს ლაქები ფერადი ქსოვილიდან.

ლუდის ლაქას ღია ფერის ქსოვილს წყალბადის ზეჟანგით მოაშორებთ.

თუ შპალერზე ლაქები შეამჩნიეთ, ცხელი პურის გული წაუსვით.

ფაიფურის ჩაიდანს ყავისფერი ლაქები მოსცილდება, თუ სა-

ღამოს შიგ ცხელ სოდიან წყალს ჩაასხამთ. დილით წყალს გად-  
მოღვრით, ჩაიდანს შიგნიდან ამოწმენდთ და სუფთა წყალს გამოავ-  
ლებთ.

ცხიმით დალაქავებულ რბილ ავეჯს სუფთა ბენზინში დასვე-  
ლებული ჩვრით წმენდენ.

თუ უჯრები იჭედება, იმ ადგილზე წაუსვით საპონი, პარაფინი  
ან ტალკი მოაყარეთ.

ავეჯს თითების ნაკვალევს ან რაიმე სხვა ლაქებს გაჭრილი  
უმი კარტოფილით მოაშორებთ.

ტყავადაკრული ავეჯი კარგად იწმინდება საპნიანი ან ძმრი-  
ანი წყლით, ლაქები კი სკიპიდრით სცილდება.

კაკლის ან წითელი ხის ავეჯი შეგიძლიათ გააახლოთ წითელი  
ღვინისა და ზეთუნის ზეთის ნარევით (თანაბარი რაოდენობით).

პიანინო კარგად იწმინდება სკიპიდარში დასველებული ჩვრით,  
საკრავის უკანა მხარე კი ჯაგრისით ან მტკერსასრუტით უნდა  
გაწმინდოთ.

თეთრი კლავიშები დროდადრო სპირტით უნდა გაიწმინდოს.  
შავი-ჯერ სკიპიდარში დასველებული ჩვრით, შემდეგ კი - მშრალით.

სარკეს მზის სხივების საპირისპიროდ ნუ დაკიდებთ. შეიძლება  
დაიბუროს.

სარკეს მტკერი მოაშორეთ ოდეკოლონში დასველებული ჩვრით.  
კარგად რომ იპრიალოს, გარეცხეთ სარკე ლილიან ცივ წყალში  
დასველებული ჩვრით.

სარკეს ბუხები არ დააჯდება, თუ მას ხახვის წვეწვს გადაუს-  
ვამთ და შემდეგ გააპრიალებთ.

სარკეს კარგად წმენდს 1 სუფრის კოვზი კბილის ფხვნილის,  
1 სუფრის კოვზი ღვინის ძმრისა და ერთი ჭიქა წყლის ნარევი.  
რომ გაშრება, მშრალი ჩვრით გააპრიალეთ.

სააბაზანო სარკე არ აიორთქლდება, თუ გაწმენდთ გლიცერინ-  
ში დასველებული ნაჭრით.

ნიკელის ნივთები კარგად იწმინდება ნიშადურგარეული კბილის ფხვნილის ფაფით.

ნიკელის ან სპილენძის მწვანე ლაქები ადვილად ქრება ძმარში ალესილი ცარცის ფხვნილით.

თუ ნოხზე მელანი დაგელვართ, მაშინვე დააყარეთ ერთი მუჭა მარილი, რომელიც ლაქას შეიწოვს და გააქრობს.

ნოხმა რომ ხასხასი დაიწყოს, დააყარეთ გახეხილი უმი კარტოფილი, დატოვეთ 10 წუთს, შემდეგ ცოცხით გადაწმინდეთ და გაბერტყეთ.

ნოხი რომ გაპრიალდეს და გახუნებული ფერები გამოაცოცხლოთ, ზემოდან მოაფრქვიეთ მარილი, შემდეგ კი გადაწმინდეთ დასველებული ცოცხით. ან გაწურული ტილო გადაუსვით, ბოლოს რაც შეიძლება კარგად გაბერტყეთ.

ცხიმის ახალი ლაქები ნოხს ადვილად მოსცილდება ბენზინით.

ხალიჩას ტალახის ლაქები გაშრობის შემდეგ მტვერსასრუტით მოაცილეთ, შემდეგ ძმრით გაწმინდეთ.

ტყავის სველი ფეხსაცმელი რომ არ გაუხეშდეს, გაშრობის შემდეგ ვაზელინი წაუსვით, 2-3 საათის მერე კი გააპრიალეთ.

უხეშ, გამხმარ ტყავს კარგად არბილებს მცენარეული ზეთი, თევზის ქონი, ცვილი.

თუ ფეხსაცმელი დიდი ხანია არ გიხმარიათ, შეაზილეთ აბუსალათინის ან ტყავის მკვებავი ზეთი.

თეთრი ფეხსაცმელი კარგად იწმინდება აუღულარი რძით.

ახალმა ფეხსაცმელმა ფეხი რომ არ გატკინოთ, შიგნიდან სანთელი, სპირტი ან საპონი გამოუსვით.

თუ ფეხსაცმელი წინდას ღებავს, ფეხსაცმლის სარჩული სპირტში დასველებული ბამბით გაწმინდეთ.

ახალი ფეხსაცმლის ლანჩები არ ისრიალებს, თუ გაჭრილ კარტოფილს წაუსვამთ.

თუ სველი ფეხსაცმელი გაშრობის შემდეგ ისე გამაგრდა, რომ ვეღარ იცვამთ, ჯერ ნავთი წაუსვით, შემდეგ კრემი და კარგად გააპრიალეთ. მას ადრინდელი ელასტიკურობა დაუბრუნდება.

თუ მიღრეკილება გაქვთ ფეხის ზედმეტი ოფლიანობისადმი, ფეხსაცმლის გახდისთანავე ჩაყარეთ შიგ მარილი და ცოტა ხანს ასე დატოვეთ, რათა მარილმა ოფლი შეიწოვოს. შემდეგ მარილი ამოყარეთ. ამით ფეხსაცმელი ფორმას შეინარჩუნებს.

ჭუჭყიანი ტყავის ხელთათმანი ჩაიცვით და ისე გარეცხეთ ცივ საპნიან წყალში, ცხელი წყალი ტყავს ავიწროებს, აუხეშებს და ფერს უკარგავს. გარეცხვის შემდეგ გადმოაბრუნეთ და კარგად გაავლეთ ჯერ სუფთა წყალში, შემდეგ ოდნავ საპნიანში. შეახვიეთ აბანოს პირსახოცში და ოდნავ გაწურეთ. თითებში ჩაბერეთ, რომ პირვანდელი ფორმა მიიღოს.

ვიწრო ტყავის ხელთათმანი ოდნავ გასაწევად რამდენიმე საათით ნამიან ნაჭერში შეახვიეთ, შემდეგ ჩაიცვით და ისე გააშრეთ.

ასევე შეიძლება ზამშის (ნატის) ხელთათმანის გაწევა.

ტყავის ნაწარმი შეიძლება დროდადრო გაიწმინდოს გლიცერინითაც.

თუ ტყავის ნაწარმი ძალიან დაძველდა და აღარ ბრწყინავს, გაწმინდეთ ახალდაჭრილი ფორთოხლის ქერქით (შეიძლება წვენიც გამოიყენოთ).

ოქროს სამკაულები უნდა მოიხსნათ, როცა ვერცხლისწყალზე და მის მარილებზე დამზადებულ კრემებს ხმარობთ. ვერცხლისწყალი არა მარტო ფერს უცვლის და თეთრ ლაქებს ტოვებს ოქროზე, არამედ შლის კიდეც მას.

სამკაულები უნდა მოიხსნათ მაშინაც, როცა გოგირდოვან შენაერთებთან გიხდებათ მუშაობა.

თუ თვლიანმა ოქროს სამკაულმა ბზინვარება დაკარგა, უნდა გარეცხოთ ნიშადურის სპირტიან წყალში (6 წვეთი ჭიქა წყალზე), შემდეგ სუფთა წყალში გაავლოთ და რბილი ჩვრით გააპრიალოთ.

თუ ოქროს ნაწარმი (უთვლო) ძალიან ჭუჭყიანია, ჩავდეთ ქილაში (რომლის მჭიდროდ დახუფვაც შეიძლება). დავასხათ თბილი,

საპნიანი წყალი და ცოტაოდენი ამიაკი დაეუმატოთ. შევანჯღრი-  
ოთ, ამოვიღოთ, გადავავლოთ თბილი წყალი, გავაშროთ და ნატით  
გავაპრილოთ.

მოოქრული სამკაულები შეიძლება (ფრთხილად) გავრეცხოთ  
გრილ, საპნიან წყალში, მაგრამ ჯობს ლიმონის წვენით გავწმინდოთ.

მოოქრული ნივთები შეიძლება კვერცხის ცილითაც გავწმინ-  
დოთ და ბოლოს ფანელის ნაჭრით გავამშრალოთ.

ოდნავ ჭუჭყიანი ვერცხლი საკმარისია გავრეცხოთ საპნიან  
წყალში, რომელსაც ცოტაოდენი ნიშადურის სპირტს დაეუმატებთ,  
ლიმონის წვენში ან ძმრისა და ნიშადურის სპირტის ნარევეში,  
აგრეთვე კარტოფილის, ისპანახის მჟაუნას გაცივებულ ნახარშში.

უფრო ჭუჭყიანი ვერცხლი უნდა გავწმინდოთ ნახშირით, წყალ-  
ში გახსნილი კარტოფილის ფქვილით ან კარტოფილის ნახარში  
წყლით (ნიეთი წყალში უნდა გავაჩეროთ 10 წუთს), საჭმელი სო-  
დით, ან ცარციტ, ჩვეულებრივი კბილის პასტიტ. გაწმენდის შემ-  
დეგ გააპრილოთ.

დაჟანგულ საგნებს შუაზე გაჭრილი ხახვი წაუსვით, ის არა  
მარტო ჟანგს აცილებს, არამედ ელვარებას უბრუნებს ვერცხლე-  
ულსა და მოოქრულ ნივთებს.

ვერცხლის სამკაულები აბრჭყვიანდება, თუ 2-3 საათით ჩა-  
აწყობთ უმკარტოფილიან წყალში. ოქროს სამშვენისები მარილიან  
წყალში მოათავსეთ, შემდეგ კარგად გარეცხეთ სუფთა წყლით და  
გაამშრალოთ.

თუ ვერცხლის ნივთებს, მათ შორის, ვერცხლის ბეჭედს კბილის  
პასტას წაეუსვამთ (უმჯობესია პიტნის პასტა) და შემდეგ პირსახო-  
ცის ნაჭრით გააპრილებთ, სამკაულები ახალს დაემსგავსება.

ვერცხლის ჩამუქებულ ნივთებს ელვარება დაუბრუნდებათ, თუ  
ლიმონის ნაჭერს გადაუსვამთ, შემდეგ ცხელი წყლით გარეცხავთ  
და რბილი ჩვრით გაამშრალებთ.

ნამდვილი მარჯნები შეგიძლიათ მარილიანი წყლით გარეცხოთ.

ჭალების ბრინჯაოს ნაწილები ან ბრინჯაოს სხვა ნივთები  
კარგად იწმინდება ლობიოს, მუხუდოს ნახარშით. ამ წყალში ამო-

ავლეთ პატარა ჯაგრისი და წაუსვით ბრინჯაოს ნივთებს. შემდეგ ნელთბილი წყალი გადაავლეთ და გაამშრალეთ.

ძვირფას ქვებს ჭუჭყი კარგად მოსცილდება, თუ რბილი ჯაგრისით და საპნით გარეცხავთ. სუფთა წყალში გააველეთ და მაშინვე ფილტრის ქაღალდით ან სუფთა ნაჭრით შეამშრალეთ.

ნამდვილი მარგალიტები საპნიანი წყლით უნდა გაირეცხოს. გარეცხვის შემდეგ შეგიძლიათ გაწმინდოთ ლიმონის წვნით, გადაავლოთ ცივი წყალი და ფრთხილად გაამშრალეთ.

სპილოს ძვლით დამზადებული ნივთები შეგიძლიათ გარეცხოთ საპნიანი წყლით და რბილი ჯაგრისით.

გაუპრიალებელი ქარვა შეგიძლიათ გაწმინდოთ სპირტში დასველებული პატარა ჯაგრისით, შემდეგ კი ზეთში დასველებული სხვა ჯაგრისი გადაუსვით.

ძველი კბილის ჯაგრისი ლიმონის წვენში დაასველეთ და ბრინჯაოს ნივთს თანაბრად გადაუსვით, შემდეგ თბილი წყლით გარეცხეთ და რბილი ნაჭრით გაამშრალეთ.

პოლირებულ ავეჯზე ცხელი საგნის დადებით გაჩენილი ლაქის მოშორება სელის ზეთისა და მარილის ნარევით შეიძლება.

თეთრი ფარდები ყოველთვის რომ ქათქათებდეს, გავლების დროს წყალში ჩაასხით 2 სუფრის კოვზი ძმარი, 1 კოვზი საჭმელი სოდა და ცოტაოდენი ლიმონის წვენი.

დეკორატიულ საფერფლებზე სიგარეტის ნამწვისაგან დატოვებული ლაქები კარგად იწმინდება კორპის საცობით, რომელიც წინასწარ მარილში უნდა ამოავლოთ.

დანისა და მაკრატლის პირს ადვილად ალესავთ, თუ მანამდე 30 წუთით სუსტ მარილწყალში ჩადებთ.

ვიდრე ფანჯრის ჩარჩოებს შეაკეთებთ და შედებავთ, მინები ძმრით დაასველეთ. სამუშაოს დამთავრების შემდეგ შუშაზე მოხვედრილი სადებავი ადვილად მოსცილდება, თუ ნიშადურს ან ნავთს წაუსმევთ და შემდეგ გააპრიალებთ.

კარგად იწმინდება მარილიანი წყლით სარკე და ფანჯრის მინები. ასე გაწმინდით ფანჯრის მინაზე ყინვა არ მოქმედებს. თუ



შეორთქლილი მინები შეიყინა, ნახევარ ლიტრ წყალში გახსენით მუჭა მარილი, დაასველეთ შიგ ღრუბელი ან ჩვარი, დაუსვით მინას და ყინულის ქერქი სწრაფად გაქრება. ამის შემდეგ მინა სუფთა ჩვრით გაამშრალეთ.

სარკის გასაწმენდად იხმარეთ ნიშადურის, სპირტისა და წყლის ნარევი (1:1).

გაწმენდილი ფანჯრის მინა ნავთით გაზავებულ წყალში დასველებული ჩვრით გააპრიალეთ, აღარ დაიორთქლება.

მინის გასაწმენდად შეარჩიეთ ისეთი დრო, როცა მას მზე არ აღგება, თორემ სხივები ზოლებს ტოვებს.

ფანჯრის მინა ჯერ ძმარში, შემდეგ კი წყალში დასველებული ჩვრით გაწმინდეთ.

ოთახში თამბაქოს კვამლის სუნი შეიძლება მოვსპოთ, თუ სველ პირსახოცს ან ღრუბელს დავტოვებთ.

სამზარეულოში საქმიანობის დროს დიასახლისებს ფრჩხილები და თითები ხშირად უშავდებათ, რაც შეიძლება ადვილად გაისუფთაონ ლიმონით ან ლიმონმჟავით.

სახლის კარ-ფანჯრის შეღებვა ყოველწლიურად არ არის აუცილებელი, მისი გაახლება სპირტისა და წყლის ნაზავითაც შეიძლება.

ბარს, თოხს, ცულს, ნაჯახს პირი კარგად აელესება, თუ ცოტა ხნით მარილიან ხსნარში მოათავსებთ და სველს გალესავთ.

თუ ისეთი ღრმა ძილი იცით, რომ მალვიძარა საათიც ვერ გაღვიძებთ, თეფშზე ხურდა ფული დაყარეთ და მალვიძარა ზედ დადგით, როცა ზარი დაირეკება, თეფში ისეთ ხმაურს ატეხს, ყურთასმენა აღარ იქნება.

ზეთის საღებავის ახალი ლაქა, ფანჯრის მინაზე და ცემენტის იატაკზე შეგიძლიათ ამოწმინდოთ ნავთით და სკიპიდრით, ფანჯრისა და კარის სახელურებზე კი - ამიაკით.

კაკლის გულს ნაჭუჭიდან ადვილად ამოვიღებთ, თუ კაკალს დაშაქრულ წყალში ჩაყრით.

კარადის კარები ან ყუთები ადვილად რომ გაიღოს, კიდებებზე გასაპნული ჩვარი გადაუსვით.

შენიშნულია, რომ ანწლით შემორაგვეულ ბელლებში ვირთხები არ იბუღებენ.

ნედლი შეშა ადვილად რომ აინთოს, ქვამარილის ნამტკრევეები მოაყარეთ.

საღებავის სუნი სათავსიდან მალე გაქრება, თუ იქ ერთ თავ დანაყულ ნიორს გააჩერებთ.

თუ გაგიძნელდათ მინის ქილის ხუფის ახდა, ქილა რამდენიმე წუთს თბილ წყალში მოათავსეთ.

როცა საკერავი მანქანა რეზინს ან პლასტიკურ ქსოვილს ვერ კერავს, იმ ადგილზე, სადაც მანქანა უნდა გაატაროთ, სანთელი ან საპონი გაუსვით და მანქანა ადვილად გაკერავს.

ხელის ხერხი რომ არ დაიჟანგოს, დროდადრო გლიცერინისა და ეთილის სპირტის ნარევი წაუსვით.

სანთელი დიდხანს ინათებს და არ ჩამოიღვენთება, თუ ხმარების წინ ღლე-ღამის განმავლობაში მაცივარში გააჩერებთ.

თუ გინდათ, რომ სანთელი დიდხანს ანათებდეს, ხმარებამდე მარილწყალში ჩადეთ, შემდეგ კი გააშრეთ.

თუ სახლში რემონტი გაქვთ ოთახებში დადგით დაჭრილი ხახვით სავსე თეფშები, საღებავის სუნი გაქრება და ბინაში აღარ გაერცელებათ.

თუ გსურთ აბაზანა გააპრიალოთ, წაუსვით მას მარილისა და ძმრის ნარევი (2 სუფრის კოვზ მარილზე 2 სუფრის კოვზი ძმარი) და რამდენიმე საათს (შეიძლება მთელ ღამესაც) ასე დატოვეთ. შემდეგ ამ ნარევით აბაზანა კარგად გახეხეთ და ჩარეცხეთ.

ცოცხი გამაგრდება, თუ ხმარების წინ 2-3 საათით ცხელ მარილიან წყალში ჩადებთ.

ხშირად თამბაქოს მწვეველებს კბილებზე სიყვითლე უჩნდებათ, მისი მოცილება შეიძლება; ჯაგრისზე მოაბნევთ ცოტაოდენ სოდას, შემდეგ ლიმონის წვეს დაასხურებთ და კბილებს გაიხეხავთ. ამ

წესით ყველას შეუძლია კბილების დასუფთავება.

თუ ხელები ზეთიანი საღებავით დაგესვართ, ჯერ მცენარეული ზეთი წაისვით, მერე კი თბილი წყლითა და საპნით დაიბანეთ.

თუ სიცხეში დიდი გზა გაქვთ გასაეღელი, რომ არ გაოფლიანდეთ, ოდნავ მარილიანი წყალი დალიეთ.

ტყავის პალტოს ღილი ადვილად რომ მიაკეროთ, ღილსა და პალტოს შორის ქაღალდი ჩააყოლეთ, ღილის მიკერების შემდეგ კი გამოაცილეთ.

თუ დანა დაჟანგდა, წაუსვით მცენარეული ზეთი, ნახევარი საათის შემდეგ კი გაწმინდეთ ზუმფარით, ჟანგის ნაკვალევიც არ დარჩება.

ია შესანიშნავად ყვავის, თუ ყოველ ათ დღეში ერთხელ მანგანუმის სუსტი ხსნარით მორწყავთ.

როცა დასასვენებლად წახვალთ, ოთახის ყვავილების მორწყვა აუცილებელი აღარ იქნება, თუ მანამდე მარტივ მოწყობილობას გააკეთებთ. კერძოდ, ყვავილებთან ტაბურეტზე დატოვებულ წყლით სავსე ჭურჭელი, რომელშიც ბანდის (ან დაგრეხილი ტილოს) ერთ ბოლოს ჩაუშვებთ, მეორეს კი ქოთანში ჩაფლავთ.

მაგიდაზე ყვავილები ვაშლის გვერდით არ დადგათ, მალე დაჭკნება.

ვარდების სხვადასხვა ავადმყოფობისაგან დასაცავად, მათ შორის გულყვითელა (კალენდულა) უნდა დარგოთ. მავნებლებისაგან ვარდებს დედოფლის ყვავილი დაიცავს.

კოკრების გაშლის დასაჩქარებლად 1 ლიტრ წყალს უნდა დაუმატოთ ნიშადურის სპირტი - 10-20 გ. გამოუმწვარი კირი - 10-20 გ.

ოთახის ყვავილები კვირაში ერთხელ წყლის მაგივრად აუღუღარი რძით მორწყეთ.

თუ ოთახის მცენარეებს ფოთოლი გაუყვითლდა, მიწაში შარდოვანა შეიტანეთ (1 კოვზი 2 ლიტრ წყალზე), მიწას კი ზევიდან ნაცარი მოაყარეთ.

კარტოფილი უხვ მოსავალს მოგცემთ, თუ მას ლობიოს, სტა-

ფილოს, სალათის, ნივრის, კამის, ხახვის, ბოლოკის ან კომბოსტოს გვერდზე დათესაეთ.

ნიადაგის ნაყოფიერების შენარჩუნებას ხელს უწყობს ტორფის დამატება.

დანის გასაწმენდად გამოიყენეთ საცობი.

ყავისა და ჩაის ლაქებს სუფრის ძმრით, მარილის ან სოდის ძლიერ ხსნარში დასველებული ბამბით ადვილად ამოიყვანთ.

კოღოებს არ უყვართ მიხაკის სუნი. ამიტომ თუ ყვავილებს ფანჯრის რაფაზე მოათავსებთ, ისინი თქვენთან აღარ შემოფრინდებიან.

ლინოლეუმი იბრწყინებს, თუ სამ თვეში ერთხელ ოლიფას გადაუსვამთ, შემდეგ კი ჩვრით გულმოდგინედ გააპრიალებთ.

ძლიერი ყინვების დროს სრულ ფეხსაცმელში 2 წყვილი წინდა ჩაიცვით, წინდებს შორის კი გაზეთი ჩაიფინეთ.

ზაფხულში მაცივრის საყინულეს იოლად გააღობთ, თუ მისკენ ვენტილატორით ჰაერის ნაკადს მიმართავთ.

ხახვის დაჭრისას ცრემლები რომ არ წამოგივიდეთ, ხახვს ზშირად შეუბერეთ და საქმე დამჯდარმა გააკეთეთ.

მტვერსასრუტის პლასტიკური დასაკეცი შლანგი არ გატყდება, თუ სუსტ ადგილებში ველოსიპედის კამერის გადანაჭერ 6-7 სმ რეზინის მილს ჩამოაცვამთ.

ქსოვილის ნაოჭებად დარეზინიანება შეიძლება, თუ მაქოში ძაფის მაგივრად რეზინიან მასრას ჩაღებთ, რათა რეზინმა თავისუფლად იმოძრაოს.

მაკრატლის გაღუსვა თუ გინდათ, ამ მაკრატლით წვრილი ზუმფარა დაჭერით.

ტყავის ხელჩანთისა და პორტყელის გაწმენდა ჩაიდნის ძირზე დარჩენილი ჩაით შეიძლება. ჩაი ნაჭერში შეახვიეთ, პირი მოუკარით და ტყავს ისე გადაუსვით.

გაჭუჭყიანებულ მაცივარს პირვანდელი პეწი დაუბრუნდება, თუ

ერთმანეთში შერეულ (ფაფისებრ სისქემდე) 50 გ. კბილის ფხვნილსა და 25 გ. ნიშადურის სპირტს იხმართ. კბილის ფხვნილი კარგად ხეხავს, ნიშადურას სპირტი კი ცხიმს აცლის და ათეთრებს.

ბროლისა და თხელი მინის სირჩები ბზინვარე იქნება, თუ გარეცხვის შემდეგ გასავლებ წყალში ცოტაოდენ ძმარს გაურევთ.

ტყავის ფეხსაცმელი წყალს აღარ გაატარებს, თუ აბუსალათინის ზეთით გაუღენტავთ.

თეთრეული აღარ გაიყინება, თუ გარეთ გაფენვამდე ოდნავ მარილიან წყალში ამოავლებთ.

უთოს გასაწმენდად საუკეთესო საშუალებაა გაცრილი მარილი. მარილი ქალღღებ დაყარეთ და ოდნავ შემთბარი უთო გაუსვ-გამოუსვით.

ტყავის პალტოს და ქურთუკის გასაახლებლად წყალში გახსნილი საპონი და ნიშადურის სპირტი გამოიყენეთ, შემდეგ კი აბუსალათინის ზეთი (შეგიძლიათ ვაზელინი ან გლიცერინი) გადაუსვით.

მაცივარში უსიამოვნო სუნი რომ არ დადგეს, ლიმონის ქერქი მოათავსეთ.

ქალის წინდები და კოლგოტკები დიდხანს არ დაიხევა, თუ საყინულეში წყლით გაყინავთ, შემდეგ გააღობთ, გააშრობთ და ნელთბილი უთოთი გააუთოებთ.

წყალი გაყინვისას მავნე მინარეებს გამოდევნის, ამიტომ ასეთი წყალი ანადუღარზე უფრო მარგებელია.

ბეწვი იბრწყინებს, თუ მას გლიცერინში ან ძმარში დასველებულ ჩვარს გადაუსვამთ.

სათვალის დაკარგული ხრახნის მაგივრობას ძუის პატარა ნაჭერი გაგიწევთ. გაუყარეთ საჭირო ადგილზე, ბოლოები ასანთით გააღნეთ და, სანამ ცხელია, გააბრტყელეთ.

პლისირებული ქვედატანი არ დაიჭმუჭნება, თუ მას კაპრონის წინდით შეინახავთ.

არყის ხის ქერქისაგან შესანიშნავი ჭურჭელი გამოდის თაფლის, პურისა და ცივი წყლის შესანახად.

. გაცვეთილი ზეწარი სიგრძეზე შუაზე გაჭერით და ისე გაკერეთ, რომ გაუცვითავე კიდეები შუაში აღმოჩნდეს.

სპილენძის ნაკეთობებს ნუ მოათავსებთ ძმრის შემცველი პროდუქტების გვერდით, რადგან სპილენძის ჟანგი ჯანმრთელობისათვის მავნებელია.

ალუმინის ქვაბი გათეთრდება, თუ შიგ პერსოლიან წყალს აადულებთ.

ცხელი წყლით რეცხვა დანებს მალე აბლაგვებს. თუ ნახევარი საათით მარილის სუსტ ხსნარში გააჩერებთ, ისინი კარგად გაილესება.

თეთრი ღვინის ლაქის ამოსაყვანად ყინული გამოიყენეთ – ყინული მანამდე უსვით ლაქას, სანამ სულ არ გაქრება.

მელნის ლაქას ამოიყვანთ, თუ ქვეშ ცელოფანს დაუდებთ, ლაქას პომიდვრის წვნით გაჟღენთთ და 10 წუთის შემდეგ ცივ წყალში გაავლებთ.

ხილისა და თევზის ქონის ლაქებს ძმრით ამოიყვანთ.

მინასა და სარკეზე ლაქები ძმრით ჩამოწმინდეთ.

გახუნებული ხალიჩის ფერების აღდგენა შეიძლება, თუ მას გაწმენდთ მარილის ხსნარით, რომელშიც ცოტაოდენ ლიმონის წვეს ჩაუმატებთ. ნატურალური ხალიჩა ფერებს ასევე აღიდგენს, თუ ძმარში დასველებული ჩერით გაწმინდავთ.

ხალიჩა შეგიძლიათ გარეცხოთ ნიშადურის სპირტგარეული წყლით.

თუ ტილოს პარკებს 20 წუთის განმავლობაში ძლიერ მარილწყალში გამოხარშავთ, შემდგომ მათში მოთავსებულ პროდუქტს ჭია აღარ გაუჩნდება.

თუ ფანჯრის ჩარჩოებს ძმარს წაუსვამთ, ოთახში ნაკლები ბუზი შემოფრინდება.

ბუზები ვერ იტანენ სკიპიდრის, აბუსალათინის ზეთისა და განსაკუთრებით ნავთის სუნს. ამიტომ, როცა იატაკისა და ფანჯრების გარეცხვას დაიწყებთ, წყალში ცოტაოდენი ნავთი ჩაუმატეთ.

სამკურნალო მცენარეების ქართულ-რუსული  
სახელწოდებები

ა

აბზინდა -	Полынь горькая
აბრეშუმა -	Повилика европейская
აკაცია -	Акация белая
ალვის ხე -	Тополь пирамидальный закавказский
ალოე -	Алоэ древовидное (столетник)
ალუბალი -	Вишня обыкновенная
ანისული (ცერეცო) -	Анис обыкновенный
ანწლი -	бузина травянистая
არყის ხე -	береза повислая
ასისთავა -	Золототысячник малый
ასკილი -	Шиповник майский
ასფურცელა -	Пижма обыкновенная
ატამი -	Персик обыкновенный
ანგელოზა -	Дягиль
არნიკა -	Арника горная
არალია -	Аралия

ბ

ბაბუაწვერა -	Одуванчик лекарственный
ბალბა -	Мальва лесная
ბარამბო -	Мелисса лекарственная (лимонная мята)
ბარდა -	Гарох обыкновенный
ბარისპირა -	Буквица лекарственная
ბეგქონდარა -	Тимьян ползучий (чабрец)
ბერულა -	Сушеница болотная
ბზა -	Самшит колхидский

ბირკავა -	Репейник аптечный
ბოლოკი -	Редька посевная
ბროწეული -	Гранат обыкновенный
ბაია -	Лютик
ბრტყელეკალა -	Татарник колючий
ბამბის ბუჩქი -	Хлопчатник
ბებრის კონკა -	Яснотка белая
ბელადონა -	Белладона
ბრაკლა -	Таволга вязолистая

## ბ

გარგარი -	Абрикос обыкновенный
გერანი -	Герань кроваво-красная
გველის სურო -	Борвынок малый
გობისცხვირა -	Черноголовка обыкновенная
გოგრა -	Тыква обыкновенная
გრეიპფრუტი -	Грейфрут
გულყვითელა -	Ноготки лекарственные (календула)
გვარჯილა -	Очищенная селитра
გველთავა -	Змееголовник
გვიმრა -	Папоротник
გვირილა -	Ромашка

## ღ

ღათვის კენკრა -	Толокнянка обыкновенная
ღანღური -	Портулак огородной
ღაფნა -	Лавр благородный



დიდგულა -  
დუმფარა -  
დედოფლისთითა -  
დიყი -  
დიდი კამა -  
დედა ფუტკარა -

Бузина черная  
кубышка  
Вероника  
Борщевик сибирский  
Фенхель  
Яснотка

### ე

ეკალიპტი -  
ენდრო -  
ეკომია -  
ენდრონიკა -  
ენძელა -  
ექინოპაქსის ფესვი -

Эвкалипт шаровидный  
Марена грузинская  
Эвкомия ильмовидная  
Подмаренник настоящий  
Подснежник  
Заманиха высокая

### ვ

ვაზი -  
ვარდკაჭკაჭა -  
ვაშლი -  
ვარდკანაფა -  
ვერხვი -  
ვერდელას ძირი -  
ვირისტერფა -

Виноград культурный  
Цикорий обыкновенный  
Яблоня домашняя  
Пасконник  
Осина  
Бедренец камнеломка  
Мать и мачеха

### ზ

ზაფრანა -  
ზღმარტლი -  
ზიზილა -

Шафран посевной  
Мушмула обыкновенная  
Маргаритка многолетняя

## თ

თავყვითელა -	Крестовик
თავცეცხლა -	Пикульник ладанниковый
თავშავა -	Душица обыкновенная
თავსისხლა	крохлебка лекарственная
თაღგამი -	Репа огородная
თეთრი ღიყი -	Борщевик мохнатый
თელა -	Вяз граболистный
თირკმლის ჩაი -	Почечный чай
თუთა -	Шелковица белая
თუთუბო -	Сумах дубильный
თხაწართხალა -	Иван-чай
თხილი -	Лесной орех
თავკომბალა -	Мордовник
თეთრი სამყურა -	Клевер ползучий
თავყვითელა -	Крестовик обыкновенный
თერო -	Чина клубненосная
თეთრი ძიძი -	Дошник белый

## ო

იაჟუჟუნა -	Фиалка трехцветная
ილი -	Иль
იონჯა -	Люцерна посельная
ისპანახი -	Шпинат огородный
იელის წყალი -	Багульник болотный
იჟანი -	Ясень обыкновенный
იფნურა -	Ясенец кавказский
ირმის მხალა -	Серпуха венценосная

კ

კაკალი -	Орех грецкий
კამა -	Укроп огородный
კალანხოე -	Каланхое перистое
კარტოფილი -	Картофель
კატაბალახა -	Валериана лекарственная
კვლიაეი -	Тмин обыкновенный
კილამურა -	Многоножка обыкновенная
კოთხუჯი -	Аир болотный
კომბოსტო -	Капуста огородная
კომში -	Айва продолговатая
კოჭა -	Имбирь аптечный
კოწახური -	Барбарис обыкновенный
კრაზანა -	Зверобой продырявленный
კულმუხო -	Девясил высокий
კუნელა -	бояришник кроваво-красный
კუროს თავი -	Якорцы стелющиеся
კეწერა -	Водяника черная
კიტრი -	Огурец
კანაფი -	Конопля
კესანე -	Несабудка полевая
კატაპიტნა -	Котовник кошачий
კორდისკბილი -	Очанка лекарственная
კიჭკიჭა -	Скерда кровельная
კალენდულა -	Ноготки лекарственные
კონიო -	Болиголов крепчатый

ღ

ღემა -	Дурман обыкновенный
--------	---------------------

ლაშქარა -	Окопник лекарственный
ლენცოფა -	Белена черная
ლეღვი -	Инжир садовый
ლიმონი -	Лимон обыкновенный
ლაქამა -	Рогоз узколистный
ლობიო -	Фасоль обыкновенная
ლეგზეია -	Левзея сафлоровидная
ლურჯი მოცვი -	Голубика
ლიმონურა -	Лимонник китайский
ლიკობოდიუმბი -	Плаун булавовидный
ლურჯი ხარი -	Синеголовник плоскосистный
ლურჯი ძირწითელა -	Синяк обыкновенный

### ა

მარმუჭი -	Манжетка обыкновенная
მაგნოლია -	Магнолия крупноцветковая
მაყალო -	Яблоня дикая
მარწყვი -	Земляника лесная
მარწყვბალახა -	Лапчатка прямостоячая
მაყვალი -	Ежевика
მაჭალვერი -	Вольче лико
მდოგვი -	Горчица
მთის ღანძილი -	Лук медвежный
მინდერის ფშნის ეკალი -	Стальник полевой
მიწის თხილი -	Арахис культурный
მოცვი -	Черника обыкновенная
მრავალძარღვა -	Подорожник большой
მსხალი -	Груша культурная
მჟაუნა -	Щавель кислый

მუხა -	Дуб грузинский
მატიტელა -	Спорыш обыкновенный
მოცხარი შავი -	Смородина черная
მუზარადა ბაიკალის -	Шмельник байкальский
მამულა -	Полынь обыкновенный
მდელოს მატკეარცანა -	Чина луговая
მეჭეჭიანი არყის ხე -	Береза бородавчатая
მინდვრის ნარი -	Бодяк полевой
მარიამსკამელა -	Гармала обыкновенная
მარიამსხალა -	Сныть обыкновенная
მუხა ყუნწიანი -	Дуб летний
მიწამაყვალა -	Морошка
მზესუმზირა -	Подсолнечник обыкновенный
მელგარი -	Прострел луговой
მხოხავი ჭანგა -	Пырей ползучий
მურყანი -	Ольха
მუხის ქერქი -	Дубовая кора

## ბ

ნეგო -	Бессмертник песчаный
ნესვი -	Дыня обыкновенная
ნიორი -	Чеснок посевной
ნიახური -	Сельдерей пахучий
ნუში -	Миндаль обыкновенный
ნაცარა -	Жабник полевой
ნიგვზის ძირა -	Гравилат городской
ნაციწვერა -	Ковыль перистый
ნივრის ღელა -	Чесночница лекарственная
ნარშავი -	Чертополох поникший
ნემსიწვერა -	Герань

## ო

ონტკოფა -	Физалис обыкновенный
ორკბილა -	Черда трехраздельная
ოროვანდი -	Лопух большой
ორფერა -	Медуница лекарственная
ოხრახუმი -	Петрушка кудрявая
ოშოშა -	Будра плющевидная
ოქროსწკეპლა -	Золотая розга

## პ

პირშუმხა -	Хрен обыкновенный
პიტნა -	Мята перечная
პომიდორი -	Томат
პრასა -	Лук поррей
პარნასული -	Белозор болотный
პერილა -	Перила базиликовая
პანტა -	Груша обыкновенная

## ჟ

ჟოლო -	Малина обыкновенная
ჟუნჟრუკა -	Звездчатка ланцетолистая
ჟენ-შენი -	Женьшень

## რ

როზმარინი -	Розмарин
რევანდი -	Ревень лекарственный
რეჰანი -	Базилик обыкновенный

## ს

საზამთრო -	Арбуз обыкновенный
სათითურა -	Наперстянка пурпуровая
სალათა -	Салат посевной
სალბი -	Шалфей лекарственный
სელი -	Лен посевной
სვია -	Хмель обыкновенный
სიმინდი -	Кукуруза обыкновенная
სურო -	Плющ обыкновенный
სტაფილო -	Марковь посевная
სანთელა -	Марьянник дубравный
სავარცხელა -	Аистник
სამყურა წითელი -	Клевер луговой
სინემაქის ხე -	Кассия остролистая
სვინტრი -	Купена лекарственная
სელიჭა -	льнянка обыкновенная
საპონა -	Мыльнянка лекарственная
სატილა -	Мьгтник хохлатый
სატაცური -	Спаржа лекарственная
საფალარათო ზეთი -	Касторовое масло

## ტ

ტარხუნა -	Эстрагон
ტეგანი -	Рута душистая
ტირიფი -	Верба белая
ტყის ჩიტისთავა -	Ясменник душистый
ტყის ცერცველი -	Сочевник весенный

ტუხტი - სამკურნალო -  
ტყემალი -

Алтей лекарственный  
Алыча

## უ

უნაბი -  
ურცი -  
უკადრისა -  
უკვდავა -  
უსუპი -  
ურთხლისებრა -

Унаби  
Тимьян ползучий  
Бальзамин  
Бессмертник  
Иссоп лекарственный  
тысячелистник

## ფ

ფამფარა -  
ფარსმანდუკი -  
ფეიხოა -  
ფითრი -  
ფიჭვი -  
ფორთოხალი -  
ფურისულა -  
ფშინის ეკალი -  
ფრინტა -

Козлобородник луговой  
Тысячелистник обыкновенный  
Фейхоа  
Омела белая  
Сосна кавказская  
Апельсин сладкий  
Первоцвет лекарственный  
Стальник колючий  
Ветреница лютиковая

## ქ

ქაცვი -  
ქერი -  
ქინძი -  
ქლიავი -  
ქონდარი -  
ქრისტესისხლა -

Облепиха крушиновидная  
Ячмень обыкновенный  
Кориандр  
Слива обыкновенная  
Чабер садовый  
Чистотел большой



ქაფუნა -  
ქვაპურა -  
ქუთქუთა -  
ქენღირი -

Грыжник душистый  
Володушка козелецелистная  
Ярутка полевая  
Кендырь коноплевый

## ღ

ღვია -  
ღიღიღო -  
ღოღო -  
ღორის ბირკა -  
ღორის ქადა -  
ღანძილი -

Можжевельник обыкновенный  
Василек синий  
Щавель конский  
Дурнишник обыкновенный  
Латук дикий  
Черемша

## ყ

ყაყაჩო -  
ყვითელი ცოცხი -  
ყვითელი ძიძი -  
ყანის ია -

Мак самосейка  
Кохия веничная  
Донник лекарственный  
Фиалка полевая

## შ

შაებალახა -  
შავი მოცხარი -  
შვიტა -  
შინდი -  
შმაგა -  
შოთხვი -  
შროშანა -  
შხამა -  
შავთარა -

Пустырник обыкновенный  
Смородина черная  
Хвощ полевой  
Кизил обыкновенный  
Белладона  
Черемуха обыкновенная  
Ландыш майский  
Черемица белая  
Дымянка лекарственная

შტოში -  
შერია -  
შორვალა -

Клюква обыкновенная  
Овес посевной  
Ластовень лекарственный

## ჩ

ჩაგა -  
ჩაის ბუჩქი ჩინური -  
ჩვეულებრივი იფანი -  
ჩვეულებრივი მათიტელა -  
ჩალაყვითელა -  
ჩინარი -  
ჩიტისთვალა -

Чага  
Чай китайский  
Ясень обыкновенный  
Горец птичий  
Сусак зонтичный  
Тополь  
Птичий глаз

## ც

ცაცხვი -  
ცერცვი -  
ცირცელი -  
ცხენისწაბლა -  
ცხვირის სატეხელა -  
  
ცხენისკულა -  
ცეცხლეკალა -

Липа сердцевидная  
Бобы конские  
Рябина обыкновенная  
Каштан коньский  
Адонис весенний, горицвет  
весенний  
Мелколепестник канадский  
Дурнишник колочий

## ძ

ძალღურძენა -  
ძახელი -  
ძირმწარა -  
ძირტკბილა -  
ძიგვა -

Паслен черный  
Калина обыкновенная  
Кирказон обыкновенный  
Солодка голая  
Белоус торчащий

ძმართვეთრა -  
ძაღლის ენა -  
ძაღლის პიტნა -

Пастернак посевной  
Чернокорень лекарственный  
Белокудренник черный

ფ

წიწმატი -  
წითელი მოცვი-  
წითელი სამყურა -  
წიწაკა -  
წიწიბურა -  
წიწმატურა -  
წყლის იელი -  
წალიკა -  
წყლის დვალურა -  
წყალნაწყენი -  
წყლის მრავალძარღვა -

Кресс-салат  
Брусника обыкновенная  
Клевар луговой  
Перец стручковый  
Гречиха посевная  
Пастушья сумка  
Багульник болотной  
Водяной перец  
Горец земновидный  
Плакун иволистный  
Частуха подорожниковая

ჭ

ჭანგა -  
ჭარელა -  
ჭარხალი -  
ჭინჭარი -  
ჭალარა სამყურა -  
ჭალაფშატი -

Пырей ползучий  
Дубровник пурпуровый  
Свекла обыкновенная  
Крапива  
Клевер средний  
Лох узколистый

ხ

ხაშხაში -  
ხარისჩლიქა -  
ხახვი -

Мак снотворный  
Копитень грузинский  
лук репчатый

ხეშვი -	Крушина слабительная
ხეჭრელი -	Крушина ольховидная
ხემყრალა -	Айлант
ხარისშუბლა -	Крестовик широколистный
ხახეთესლა -	Вербейник обыкновенный
ხვართქლა -	Вьюнок полевой
ხავსი -	Мох
ხოროხანი -	Полынь цитварная
ხარხუკა -	Ястребинка волосистая
ხებალახა -	Паслен сладко-горький
ხარისთვალა -	Вороний глаз

### ჯ

ჯინჯლაყა -	Амарант колосистый
------------	--------------------

## ლიტერატურა

1. ახუჯელიანი ქ. თქვენთვის, დიასახლისებო. თბ., 1991.
2. ბაჩაკაშვილი რ. 454 რჩევა-დარიგება ქალებს. თბ., 1991.
3. გორგაძე ლ. საოჯახო პრაქტიკული რჩევები ახალბედა დიასახლისებისათვის. თბ., 1992.
4. დათუშიძე ლ. სამკურნალო მცენარეთა გამოყენება. თბ., 1990.
5. ოდიშარია თ., საბახტარაშვილი შ. საქართველოს სამკურნალო მცენარეები და ფოტოთერაპიული რეცეპტურა. თბ., 1993.
6. პეტრა ლანგე. შინაური წამლები ბავშვებისათვის. ჰამბურგი, 1987.
7. ჟურნალ-გაზეთებიდან, ბროშურებიდან ამოკრეფილი მასალები 10 წლის განმავლობაში.
8. Кейман Л. 500 полезных советов по домоводству. М., 1992.
9. Ковалева Н. Г. Лечение растениями. Очерки по фитотерапии. М., "Медицина", 1971.
10. Махлюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов 1964.
11. Жохов В. Н., Жохова Е. В. 150 рецептов народной медицины. М., Советско-финское предприятие "ИКПА", 1990.
12. Энциклопедия красоты и хорошего самочувствия. Перевод с франц-го. Ростов на Дону, "Феникс", 1996.

## ს ა რ ჩ ე ზ ი

<b>ყველაფერი აღამიანის კანის უმსახეპ</b>	<b>3</b>
ნორმალური კანი.....	8
მშრალი კანი.....	10
ცხიმიანი კანი.....	12
კომბინირებული კანი.....	14
პრობლემური კანი.....	16
სხვადასხვა რჩევები სახის კანის მოსავლელად.....	16
ყელის მოვლა.....	20
ხელების მოვლა.....	21
ფეხების მოვლა.....	24
თმის მოვლა.....	26
ტუჩების მოვლა.....	28
თვალეების გარშემო კანის მოვლა.....	29
<b>მცენარეთა სამკურნალო ნაპრებების მომზადებისა და მიღების წესები.....</b>	<b>32</b>
ნერვულ და გულ-სისხლძარღვთა დაავადების დროს .	32
კუჭ-ნაწლავის დაავადებების დროს.....	39
ღვიძლისა და ნაღვლის სადინარების დაავადებების დროს	45
თავის ტკივილის დროს.....	48
კანის დაავადებების დროს.....	49
სასუნთქი გზების დაავადებების დროს.....	51
თირკმლებისა და საშარდე გზების დაავადებების დროს	56
ენდოკრინული სისტემის დაავადებათა და ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის დროს.....	59

ანტიკომუნისტური, სისხლღენის უგაყარაბელი, რეგა- ტივის და ვიტამინოზური მომარაგის მქონე მტარაქული ნაპრეპები.....	60
გაგა-წელის რადიკულიტის დროს.....	62
სახსრების ტკივილის დროს.....	63
ნანემსრის დაჩირქების დროს.....	63
გინგვიტისა და სტომატიტის დროს.....	64
თმის ცვენისა და გათეთრების დროს.....	64
ალოე ხალხური მულიტინაში.....	65
შინაური წამლები ბავშვებისათვის.....	66
ოთახის ყვავილები დაავადებებს ქურნავენ.....	72
იცოდეთ რა გულით. განსაზღვრეთ სხეულის ორგა- ნოების მიხედვით (ძველი ქართული წიგნიდან).....	75
ამინდის წინასწარმეტყველება ხალხური ნიშნებით... ..	77
ყავის მომზადების უსახებ.....	79
როგორ მოვაგზადოთ სურნელოვანი ჩაი.....	82
როგორ დაგვლიოთ სიბერე.....	86
ძვირფასი ქვების საკურნალო თვისებები.....	90
მკურნალობა ყაშლით.....	92
ვაშლის ძმრის დამზადების წესი.....	93
სუნელ-სანელმებლების ჯაღოსნური ძალა.....	95
ჩვენი მუღვივი მწვალმებლები.....	97
ზეითუნის ზეთი - სიამოვნება და წამალი მრთლმრთლად	100
თაშლის უსახებ.....	102
ხახვი - სამტარი მკურნალი.....	104
ათასი წვრილმანი.....	110
სამკურნალო მტარარაბების ქართულ-რუსული სახელ- წოდებები.....	143
ლიტერატურა.....	157

გამომცემლობის რედაქტორი ც. ნიკოლაიშვილი  
სამხატვრო რედაქტორი ა. ბუაძე  
ტექნიკური რედაქტორი რ. ასათიანი  
კომპიუტერზე დამკაბალონებელი გ. კაპანაძე  
კორექტორი რ. ასათიანი

საბეჭდი ქაღალდი 60X84 1/16; პირობითი ნაბეჭდი თაბახი 10,00;  
სააღრიცხვო-საგამომცემლო თაბახი 9,25.